

बोध न होगा उसका उपकार उससे कभी नहीं होसक्ता यह शीचकर हमको उत्साह हुआ कि जो इस पुस्तकका उत्था अंगरेजीसे हमारी देश भाषामें होजावै तो निःसन्देह यहांकी स्त्रियोंका भी बड़ा उपकारहो जो खी पढ़ीं हैं वे अपनेआप उसको पढ़कर पुस्तकमें लिखेजये साधनों को जानलेंगी और अपना हितदेखकर उनपरचलेंगी और जो नहींपढ़ीं उनको उनके पढ़ेलिखे पतियों की द्वारा लाभहोगा ॥

उत्था करनेमें यह सन्देह खड़ाहुआ कि इस देशमें अनेक बोली हैं यह उत्था किस बोली में अधिक हितकारी होगा आजकल नागरी और उर्दू दो बोलियोंका चलाव अधिक है नागरी तो हमारी आदि बोली है परन्तु उर्दू भी इस देशमें ब्रजतकालसे है और उसका प्रचार बढ़ते २ अब ऐसा फैल गया है कि हमारे घरोंमें स्त्री भी अपनी बोलीके शब्दोंकी ठौर उर्दू शब्द बोलते २ और सुनते २ आदिवोलीके ब्रजतसे शब्द भूल गई हैं उर्दू मिलेभुले शब्द उनको सहल और अपनी बोली को जानपड़ते हैं अब जो उनसे भूलेजये शब्दबोले जावें तो उनके अर्थको ठीक न समझेंगी और समझेंगी तो ब्रजत समझानेसे यह पुस्तक स्त्रियों को समझाने और उन्हीं की भलाईके हेत लिखी जाती है इसलिये उचित समझा कि उसहीबोली में लिखीजावै जिसको वे बिनासमझाये अपनेआप

समझ सकें इसही कारण यद्यपि यह सब पुस्तक यथाशक्ति नागरी सीधी बोली में लिखी गई है परंतु कोई २ शब्द जिनकी ठोठ भाषा हमको सुगम नहीं मिली या उनकी ठौर संस्कृत के कठिन या बेजाने शब्दों के लिखने की आवश्यकता देखी तो उनको केवल उर्दू होने ही के कारण दूर नहीं किया परन्तु फिर भी उर्दू शब्द बज्जतकम आने पाये हैं नागरी लिखने में भी संस्कृत के बड़े और कठिन शब्दों को यथाशक्ति बचाया है और जहां संस्कृत के शुद्ध और प्रशब्दों को अपनी दिन रात्रिकी बोली में अशुद्ध और अधूरे बोलते पाया है तो उनको वैसा ही रहने दिया है शुद्ध करके बोली के विपरीत नहीं लिखा ॥

यह भाट्यार्थित उस अंगरेजी ग्रन्थ का पूरा उल्था नहीं है मूल में से कुछ २ छोड़ दिया गया है अपने प्रयोजन का जितना देखा वह सब ले लिया है अक्षरार्थ पर सामान्य और भावार्थ पर मुख्य दृष्टि दी है और जो २ रीति वर्त्ताव ऋतुभेद और देशभेद के अनुसार अपने देश में नहीं है उनको तथा उनके साधन और नियमों को इस उल्था में नहीं लिखा और कहीं २ इस देश के मिलान से घट बढ़ कर दिया है न सब औषधि पूरी २ लिखी हैं क्योंकि अंगरेजी औषधिका अभी ऐसा प्रचार यहां नहीं है कि जिनको खी या सामान्य पुरुष समझ सकें फिर ऐसी बातों को लिखकर दृष्टा पु-

स्तकके अधिक बढ़ा देनेसे कुछ फलित नहीं देखा ॥

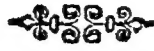
इस उल्थाके करनेसे बड़ी हानि यह रहती कि हमको सहायता नहीं मिली कामसे छुटकारा भी न मिल पाया और छः महीनेके भीतर ही सब व्यर्थ हुआ है अर्थात् उल्था करना उसको सोधना और फिर लिखना इससे पूरा सम्भव है कि पुस्तक जैसी चाहिये नहीं लिखी गई तथापि इसकी छपाने में यह लाभ शोचा है कि इसको देखकर कोई योग्य सत्पुरुष इस प्रकरणमें किसी उत्तमतर पुस्तकके लिखनेको उद्यत हो जावे और अपने देश की भलाईके कारण ही इसलिये हमको आशा है कि पाठक और परीक्षकगण उदारचित्तसे पुस्तक को पढ़ेंगे हमारे मनोरथपर अधिक दृष्टि देंगे और उसके दोषोंपर कम जावेंगे ॥

जहाँ बिन्ह (?) हो ऊपरके पदको प्रश्न सम-
झना चाहिये और जहाँ ऐसी () कुण्डली हो
वहाँ समझना कि उसके भीतरका लिखापद कैसा
उससे ऊपरके लिखेपदका अर्थ है कै पुस्तकके सुग
से कोई न्यायी बात है वा किसी औरका लेख है ॥

कोटा

फरवरी सन् १८८३ } रघुनाथदास

सूचीपत्र



विषय	पृष्ठ
आरम्भिक भाग	१
पहिला भाग मासिकरज	१११
दूसरा भाग गर्भाधान	१५२
तीसरा भाग जायेकीपीरै	२३७
चौथा भाग दूधपिलाना	३२०

भूमिका ॥

छन्द ॥

तियबाणीहै रागमनोहरज्यों । पतिको सुवडी मुसक्यानिहै त्यों ॥
निर्दोष है चुम्बन वाको यथा । परिरक्षक वाकोहै हाथ तथा ॥
गृह उद्यम नारि अचल धनहै । भंडार पति गृह वर्त्तन है ॥
अबमीत भले अधराजो भये । पतिशोक हृदयगृह पाइगये ॥
पतिको हितकारी बडी प्रबला । विनती हरिआगे करी अबला ॥

दोहा ॥

मनुज सुलक्षण के विषे रत्नपरम यहमानि ।
आभूषण मंजूषिका सुंदर शोभा खानि ॥
रक्षक देवी पुरुषको गृहणी टई बनाइ ।
द्विगुणकरे सुखसुपतिके बांटति दुखसमुदाइ ॥
संसारिक सबसंपदा तिनमें उत्तम नारि ।
जानोदारुणशापफल मिलहिदुष्ट जिहिंनारि ॥

उचित होगा कि मासिक रज गर्भाधान
जाये की पीरें और दूध पिलाने के निरूपण से
पहिले इस पुस्तक की आदि में नईबटू को कुछ
उपदेश कियाजावै ॥

भार्याहित ॥



१—यह प्रकरण शरीर की नीरोगताका है अर्थात् इस पुस्तकमें देहसाधन टूटेशरीरको फिर करसे बनालेना और नीरोग शरीरकी रक्षाकरने का बखान होगा रोगसे शरीरका बचाना मनुष्य का सब से मुख्य विचार होनाचाहिये परन्तु जबतक बहुतकाल और चित्त लगाकर पहिले उसका निर्णय और फिर साधन न कियाजावेगा इस धर्मका निर्वाह कठिन होगा यह मनुष्य देह रोग भूमिहै बहुधा चल बिचल होहीजाती है वह तो एक प्रकार का सुघड़ और गुथाहुआ यन्त्र है जो एकसी गति पर ठीक २ चलाजावे तोही अचम्भा है ॥

२—अब जो यहां उपदेश कियाजाता है बड़ाही हितकारी है सुंदरी को उसपर पूरा २ चित्त लगानाचाहिये क्योंकि देखो कितनी भार्या रोगिल शरीर से टूटीं और बांज दृष्टिमें आतीं

हैं हिसाब लगाओ तो नीरोग स्त्रियोंसे रोगिनी अधिक होंगी इसके बहुतसे हेतु होना चाहिये जन्मके समय जिस स्त्री का शरीर सब भांति भरापूरा था अब वहही शरीर रोगोंका मारा जीर्ण होरहा है परमेश्वरने स्त्रियों को सन्तान दायी रचाहै कि उन्से सृष्टि बढ़े अब जो उन्में यह शक्ति नहीं रही तो निःसंदेह उन्में कोई विकार खड़ेहोगयेहैं जिन्से उन्की यह गति हुई है अब आगे २ इन्हीं विकारोंके कारण दिखाये जावेंगे जिन्से परिणाम को स्त्री बांज होजातीहै उन्के रोकने और नाश करनेके उपाय भी लिखे जावेंगे तथा शरीरके हित ऐसे २ नियम सुझाये जावेंगे जिन्के साधनसे देह रोगसे बचीरहै और बिगड़ाहुआ शरीर फिर बनजावे ॥

३--जब भार्या शरीर से पुष्ट होगी तो केवल संतान दायीही न होगी किन्तु जो बालक जनेगी वे भी शरीर से पुष्ट उत्पन्न होंगे यह कामना स्त्रियोंको मुख्य होनीचाहिये क्योंकि दुर्बल और बौनी संतान होने से केवल माता पिता कोही चिन्ता नहीं होती उस संतान को भीबड़ा हुआ

और भाई बंधुओं को शोक होता है सिवाय इसके यह भी शोचना चाहिये कि येही पुत्र और कन्या किसी समयमें अपने देशके स्त्री पुरुष होंगे और उसकी कीर्ति और प्रताप उन्हीं से है अब विचारकर देखो कि संतानका पोढ़ा और बलवान् होना कितना आवश्यक है ॥

५- स्त्रीको उपमा फलनेवाले वृक्षकी दीजाती है और बालक को उसके फलकी सबलोग जानते हैं कि बोदे वृक्ष में उत्तम फल नहीं आता इसी प्रकार रोगिल माताकी संतान सुघड़ नहीं होती बोदे वृक्षमें प्रथम तो फल आताही नहीं और जो आता भी है तो ओछा और गतरस होता है सो कैतो आदिमेंही कच्चा गिरजाता है और जो तोड़ भी लिया जावै तो निकस्मा रहता है इसी प्रकार रोगिल भार्या के संतान कैतो होतीही नहीं स्त्री बांज रहजाती है या बे ऋतु के फल समान बहुधा उसको गर्भपात होजाता है और जो सन्तान होती भी हैं तो ठिँगने रोगी बालक जन्मते हैं आयु उनकी थोड़ी होती है और जो अवस्था अधिक पा भी जाते हैं तो भुगत २ कर

अपने मरनेके दिन पूरे करतेहैं जैसे बबूलके वृक्ष से आम फलका लाभ और कांटोंमें फूलका मिलना असम्भवहै वैसेही रोगिनीमाता पिताके घरमें नीरोग बालकका जन्महै इससे यह बात पाईगई कि रोगिनी माता पिताके बालक भी रोगीहोंगे और यहबात ऐसी पक्कीहै जैसे दिनके मुंदे राति का होना इससे उचितहै कि जो स्त्री पुरुष रोगी होवें विवाह अपना बहुत समझ बूझकर करें क्योंकि कण्ठमाला और उन्मादके सिवाय और भी बहुतसे रोग ऐसेहैं कि जिसके शरीरमें होवें उसके बंशमें भी चलेजातेहैं इसीहेतु उन मनुष्यों को भारी पातक होताहै जो रोगी और निर्बल होकर विवाह करतेहैं ॥

६—परन्तु जो भार्या नीरोग और बलवान् होनाचाहैं तो उसकेलिये यत्नकरें केवल इच्छा करनेसेही नीरोगता उनको न होगी पहिले नीरोगता का बीज बोवें तब उसका फल पावेंगी साधन जब पहिलेही पहिले कियाजाताहै तो उसमें बहुधा रुचि नहीं होती परन्तु जैसे और बहुतसे कामों में अभ्यास करने से रुचि होने

लगती है इसमें भी होजाती है दृष्टान्त आलसी स्त्री जिसको पलंग से प्रीति है उसको प्रातःकाल का उठना प्रसन्न न आवेगा परन्तु देह नीरोग रखनेको तरके उठनाही पड़ेगा और अंतमें उसी को सुख मानेगी ढीली ढाली स्त्रीको चलना फिरना भारी है परन्तु इसके बिना शरीर यथार्थ में प्रबल नहीं रहसक्ता और अभ्यास करनेसे फिर वहही बिहार होजाता है जो स्त्री कम न्हाती है उसको जल रोगीके समान पूरकस न्हाना सुहाता नहीं परन्तु देहका रोंगसे बचाव तवहीं होगा जब नित देह मल २ कर धोईजावेगी और न्हाते न्हाते फिर उसीका चरुका पड़जाता है परन्तु बिना श्रम उठाये ये नियम सध नहींसक्ते और येही क्या संसारमें कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो बिन श्रम मिलती हो फिर क्या नीरोगता ऐसी उत्तम द्रव्य नहीं है जिसके लिये श्रम कियाजावे सचतो यह है कि सब लाभ मिलकर भी नीरोगता के पदसे नीचे हैं क्योंकि बिना नीरोगता के जीवन भारी होजाता है और नीरोगता पाकर वहही जीवन आनन्दरूप होता है यह शोचकर

हे सुन्दरी चेतो जीवन बालकों का खेल नहीं है जो अपनी भलाई माता बनना तथा नीरोग बालक का जनना चाहती हो तो कालको वृथा मत गमाओ यह बड़ी हानि है कि पहिले सुंदरी सोती रहती हैं आतीहुई व्याधिको नहीं देखतीं और जब उसने आनपकड़ा तब फिर बिकल होजाती हैं आदिमें जब रोग धीरे २ बढ़ता जाता है तब चेत नहीं करतीं और जब वह देहमें लीनहोगया तो फिर उसकी औषधि नहीं बनपड़ती किवाड़ तबतक खुले रखती हैं कि चोरी होजाती है उपाय तब करती हैं जब वह किसी कामका नहीं रहता ॥

७—आलस्य बहुतसे रोगोंका मूल है उनको उत्पन्न करता है और फिर पालन और पोषण करता है और जनन शक्तिका तो पूरा बैरी है ठलुवा मनुष्य दुःखभाजन होजाता है एक कन्याकी कहानी है कि यद्यपि उसको सब प्रकारके सुख प्राप्त थे परन्तु उसने अपने भाग्यको दोषही दिया कि मुझ को कुछ काम नहीं करना पड़ता जिससे चित्त प्रसन्न रहे इससे तो टहलनी होती तो अच्छा था कि अपना पेट भरने को काम तो करना पड़ता ॥

८—निःसन्देह ठलुवाई बड़ीही कठिन होती है बहुत देखनेमें आया है कि धनवाली स्त्री जिन को भांति २ के सुख और विहार प्राप्त हैं उनको जीवन अपना भारी होरहा है एकदिनको भी वे शरीरसे सुखी नहीं रहतीं यह जीना नहीं है शरीरपर एक पूरा बोझ है जिसकेमारे कहींजाओ आओ कैसेही रुचिर और आनंद भवनमें रहो परन्तु निराशा चित्त पर छाई रहती है और जो मनुष्य शरीर से प्रसन्न है उसको यहही जीवन सत्य सुख और संसार के परमानंद भोगने का कारण होजाता है अब इसीसे देखो कि नई बहूओंको ऐसे उपदेश का होना कितना आवश्यक है कि जिस्से उन्को नीरोगरहनेके उपाय विदित होजावें ॥

९—जिस वर्षमें बहू अपनेसासुरेमें आवें उसीमें उस्को अपनेशरीरके बनाने और पुष्टकर-
नेका साधन करना मुख्य है जिस्से वह जननेकी राहपर लगजावें परन्तु कैसे खेदकी बात है कि इन्हीं बारह मास के भीतर उस्के शरीर की वह दुर्गति होजाती है कि जिस्से परिणामको बांज

हो बैठती है आज कल सासुरे आनेपर बहू म-
हीनों तक घरमें भीतर बिठाई जाती है समय बे
समय परभी होती व्यवहारियोंमें जाती आती है
और अबेरी सोती है ये सब उसको अहित है
और अंतमें इन्हींकी भरमारसे गर्भपात और अ-
काल जनन होता है या मरा बालक जनमता है
नितके नितरातिको बहुत जागने और फिर कुस-
मय प्रभात कालके सोने से बल क्षीण होता है
हेतु यह है कि प्रभातका समय उठने और चलने
फिरनेका होता है सोनेका नहीं उसपर भी जो
राति को अधिक जगैगी प्रातःकाल कितनाही
सोवै शरीर उसका भारी और थकासा रहैगा जिसे
दिन भर फिर किसी अर्थकी नहीं और जो पख-
वारों और महीनों तक रातिको अबेरी सोवैगी
उसको अवश्य कोई न कोई रोग उठ आवेगा
अथवा शरीर उसका निबल पड़कर जनन शक्ति
और नीरोगता में फेर पड़ जावेगा ॥

१०---जो स्त्री देखादेखी भोग राग में लीन
रहती है और अपने बेबश छोटे बालक के पालन
और पोषणका खटका नहीं रखती अथवा ऊपरी

धाइपर उसको छोड़बैठतीहै वहपशुसेभी अधम है क्योंकि पशुभी अपनी प्रजाके रखने औरपालनेपर बहुत चत रहताहै ॥

११---एक कविने कहा है कि संतान विना घर ऐसा सूना लगता है जैसा बेफूलका बागया बे तोतेका पिंजरा स्त्री के स्वभावमें सबसेमुख्य संतान की कामना बनाई है और उसके अभाव में उसका कोई प्रतिफल नहीं समझा जाता स्त्री को उसकी अभिलाषाही रहतीहै उसके जीवनको जैसा आहार और पवन का मिलना अवश्य है उसीरीति संतान का है जो यहवात सच है तो इस हमारे उपदेश पर पूरा चित्त लगाना और उसके अनुसार बर्तना बहुत हित कारी होगा ॥

१२--- पहिलीही वर्षमें नई बहूको निश्चय होजाताहै किवह शरीरसे प्रसन्न और पुष्टरहेगी या रोगी और निर्बल अपनी संतान की माता होगी या बांज रहेगी और जनेगीतो पुष्टबालक होंगे या दुर्बल और लंबे होंगे या ठिंंगने और नीरोग जनेगी या रोगी जिन्पर यह दोहा भला मेंफवता है ॥

दोहा ॥

उपजेहैं दुख भोग को त्रास परी हेवानि ।

तरुणार्द्र बिलपत कटी जरा क्लेशकी खानि ॥

जो बांज रही तो मानों संसार में आने का मुख्य सुख और प्रयोजन उसका अधूरा रहा क्योंकि इस कहने और समझने का सुख स्त्री को अपार होता है कियह संतान मेरी है ॥

१३---जिन मुख्य प्रयोजनों से स्त्री संसार में आई है उनका स्मरण उसको अवश्य रखना चाहिये अर्थात् निरोग बालक का उत्पन्न करना अपने पति संसान तथा मनुष्य जातिके साथ उचित धर्म का निवाहना और निरोगता की महिमा को जान लेना एक सज्जन ने कहा है कि पहिला धन निरोगता है संसार में आने का जो कृत्य है उसको मत भूलो ॥

१४---बहू को उचित है कि नित चलाफिरी किया करै पर इसके कारण अपने घर के कामधंधे में हानि न पड़ने दे यह सीख स्त्री मात्र को परम हित है परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि जो स्त्री मर्यादा के कारण बाहर निकसती पैठती नहीं है

या कम आती जातीहैं वेअब इसचला फिरी के मिससे सड़कोंपर डोलें घरसे बाहर चलनाफिरना उन्हींके योग्यहै जोअपने कुल याजातिकी रीति के अनुसार बाहर जानेआने में दोष नहीं गिनतीं जोघरसे बाहर नहींजाती या कमजाती हैं उनको इससीखके सार फलपर दृष्टिकरके अपने शरीरका रक्षण करना उचितहै--वेयों समझें कि प्रयोजन चलाफिरीसे शरीरसे श्रमलेना है जोसब गृहस्थोंके घरमेंभी एकछोटा परा आंगन या कोई एकदोछत अवश्य होगी अबदेखोजोस्त्री अपने आंगनहीमें काम बेकाम दशबार फिरेंगी उनके शरीरको कुकु न कुकु श्रमपड़ेहीगा और जो दशबार छतपर चढ़ें उतरेंगी उनको उरसे भी अधिक श्रमहोगा जोस्त्रीबाहर नहींजासकीं उनको यहही चलाफिरी बैठेरहनेसे हितहै कि अपनेघर मेंही चलने फिरनेऔर उतरने चढ़नेका अभ्यास करेंजैसेएकदिन दशबारचलें याचढ़ें उतरेंतो दूसरे दिन बारह या पंद्रहबार तीसरे दिन १८ या २० बार इसीरीति अपने २ बलके अनुसार चलाफिरीको क्रमसे बढ़ातीजावें अधिक चलाफिरी

केगुण यहें किउससे छातीफैलतीहै कंवैपीछेको झुकजातेहैं देहबँधजातीहैं किसी भांतिका भोजन करो सब पचजाताहै मलसे कोठाऐसा शुद्धरहताहै जैसा औषधि खानेसेभी नहींहोता मुख का रंग उजलाहोजाताहै कपोलोंपर ललाईआजाती है और आँखोंमें तेजबढ़जाता है यथार्थमें चला फिरीसे बढ़कर सुंदरता देनेवालादूसरानहीं है उत्तम मदके पीने से जैसा मन लहलहा होजाताहै वैसाही चला फिरी से पर इस्में एक गुण अधिक औरभी है किमद पीने के पीछे मस्तक पीड़ा होतीहै इस्में कोई पीड़ा आगे पीछे नहीं होती—अधिक चलाफिरी करने से जो स्त्री अव ठिंगने २ बालकजनतीहैं उन्हीं के पाँचहाथ की संतान होनेलगैगी फलित यहहैकि चला फिरी कीजो बड़ाई कीजावै वहथोड़ीहै सुख--बल--नी-रोगता--औरसुंदरता सबको हितहै हां गर्भवती स्त्रीको चला फिरी शोचबिचारपर करना उचित है परंतु जितनी चला फिरी उसका शरीर सह सकै उतनी उसको भी करना योग्य है क्योंकि इस्से स्त्री उन अनेक व्यथाओं से बचती है जो

गर्भ रहनेकी दशामें हुआ कर्त्ताहै विशेषकर यह चला फिरी उस स्त्रीको हितहै जिसके पहलोठो का गर्भ रहाहो ॥

१५-- गरमी ऋतु से भी अधिक जाड़ों में चलना फिरना अवश्यहै इसमें शीत और पवन का भय छोड़दे हां गरम कपड़े पहिरै इसरीति जो पवनलेवेगी तो कपोलसुरङ्ग और नेत्र सुंदर होजावेंगे--स्त्री आलस को छोड़दे और साहस करने से उसका कूट जाना कठिन नहींहै स्त्री नीरोग रहना चाहै तो नित बंधेजसे चलाफिरी करै बिना बंधेजके उसका गुण मारा जाताहै ॥

१६--इस देहकी रचना ऐसीहै कि सबअंग उसके श्रम करना चाहते हैं कर्मेन्द्रिय थकवाई चाहतीहैं श्वासस्थान (फेंफड़े) निर्मल पवनकी बांछा करते हैं घरके भीतरकी रुकी पवन उन्को प्रसन्न नहीं आती शरीरमें रुधिर भी घूमा चाहै इस घूमनेकी गति बढ़ाने को वेगावेगी चलना अवश्यहै एक स्थानपर बैठारहना उसको भारी है--संसार आलस के लिये नहीं रचागया अपने चारोंओर देखो कोईवस्तु स्थिर न पाओगीसब

चलते फिरते रहते हैं इसमें संदेह नहीं कि आ-
लसी मनुष्य दुखी और रोगी रहते हैं जगत् में
श्रम और उद्योग के समान कोई वस्तु नहीं है
केवल आहार और औषधिसे ही रोग दूर नहीं
होता इससे उद्योग करना अवश्य है शरीर की
रक्षा के निमित्त सब स्त्रियों को और विशेष कर
रोगिल स्त्रियों को घर का काम धंधा और चला
फिरीसे अधिक उत्तम और दूसरी औषधि नहीं
है न कोई निर्मल पवन और गमन से बढ़कर
सुंदरता देनेवाला है जो स्त्री पवन और घाम
को लेती है उनके मुख का रंग निर्मल और सुंदर
हो जाता है ॥

१७--बहुत स्त्री इसी कारण नीरोग हैं कि
पांव उनके सदा फरे रहे रहते हैं और वे उनसे काम लेती
रहती हैं उन स्त्रियों को भाग्यहीन जानों जो अपने
पांवों से काम नहीं लेतीं उनके बांट रोग भोगना
आया है क्या कहा जावे कोई २ स्त्री तो ऐसी
जमके बैठती हैं कि मानों वहां ही गड़गई--बहुधा
ऐसी स्त्री आतुर जीहार और मूर्ख रोगिन हो जाती
हैं न इसमें कुछ आश्चर्य है उनकी जो रोग न हो वह

थोड़ा है जबतक वे अपने उन कुठंगोंको न छोड़ें-
गी अर्थात् देवी औषधि--श्रमसाधन और निर्मल
पवन--न लेवेंगी उनके सुधरनेकी आशा नहीं ॥

१८--देखो हमारे ऊपर कहेको उलटा न
समझलेना हमारा आशय यह नहीं है कि लटी
निबल स्त्री जिसने पहिले श्रम कभी न किया
होवै एक संगही श्रम डटकर करने लगै--ऐसा
भूलकर भी न करना जैसे छोटेबालकको धीरे-
चलना सिखाते हैं उसी रीति निबल स्त्री को
श्रम करनेपर लगाया जावै-- पहिले रिंगती से
चलै उसके पीछे थोड़ा २ पांव उठाचलै सहसा
और बेशोचे कुछ न करै जो बालक चल नहीं
सक्ता अगर वह पहिलेही दौड़ चलेगा तो निस्सं-
देह ठेवा खाकर गिरपड़ेगा ऐसेही स्त्री का
चलना है उसको अभ्यास करना चाहिये विना
चलाफिरीके शरीर नीरोग और बलवान् नहोगा
प्रातःकालकी चलाफिरीका गुण अधिक है इतना
सांझका नहीं क्योंकि वर्षाका पानीभी ऐसी ठंड
नहीं करता जैसी सांझकी ओस करती है ॥

१९--बहुतेरी स्त्रियोंके पास पवनका लेशभी

नहीं जाने पाता--उस्का फल यह होता है कि उनके कपोल पीले कुरंग सुपेद पड़जातेहैं ललाई रुधिर की नहीं रहती या कईरोगी कैसारंग हो जाता है जिस्से शरीर को दिन पर दिन क्षीण होनानिश्चित होता है ॥

२०--अग्निपर तापनेसे मुखकी शोभा जाती रहती है वर्णउस्का मैला चितरंग और पीलापड़जाताहै--मुखका उत्तमवर्ण उसी स्त्रीकादेखने में आयाहै जोजाड़ोंमेंभी अग्निके पासनहीं जाती ॥

२१--अग्निके पास बैठनेसे शरीर ढीलाठंडा और शिथिल पड़जाताहै--और अजीर्णभीहोजाताहै--तापनेके पीछे और अधिक ठंड लगती है और ऐसेमेंसरदी(श्लेष्मा)भी होजातीहै हाथपांव में बिवाई पड़जातीहैं जिसस्त्रीको ठंड लगरही है तापनेसे उस समय तो उस्का शरीर गर्माजावेगा परंतु जब अग्निसे अलगहोगी ठंड उसको बहुत अधिक लगेगी--अग्निका सेवना नीरोगता बल औररूप को नाश कर्ताहै शरीरको ढीलाकरदेता है और गांठे अग्निकी गर्मीसे बोदी पड़जातीहैं पेट निबल और गड़बड़ होजाताहै क्योंकि अति

गर्मीसे उदर छुनजाताहै और उरसे मंदाग्निहो-
जाती है--अजीर्ण से शरीर शिथिल होजाता है
इनका परस्पर योग ऐसाहै जैसा दिन रातिका ॥

२२--जवतापनाही दुःखदाईहै तो अग्नि से
पीठि सेकना उरसेभी बढ़करहै--पीठि सेकने से
बहुधाराग होजातेहैं ज्ञानआने लगता है पीठि के
हाड़ को भी हानि होती है और इस हाड़ के
भीतर जो चिकनई (मज्जा अस्थिसार) है वह
टधिल जाती है और फिर उरसे सबदेह निबल
पड़ जाती है ॥

२३--जो उत्तम मद के पीने से मन लह-
लहा होता है वहही प्रातःकाल के पवन लेनेसे
होजाता है अंतर दोनोंमें इतना है कि मद पी-
नेसे दूसरे दिन मस्तक पीड़ा होती है पवन
लेनेसे लाभतो है हानि कुछनहीं--स्वभावसेही
इसदेहको अपने सुगम सुखों की अत्यंत वाञ्छा
रहती है और उनके भोगने से कोई दोषपीछे
खड़ा नहीं होता है ॥

२४--देह के गर्माने को तथा रुधिर के सब
अंगों में सुखपूर्वक घूमने को अधिक चला फिरी

से बढ़कर और कोई वस्तु हित नहीं है पावों का काम सवारी से लेनेमें भलाई नहीं है धन-वाली स्त्री अपने उत्तम सवारी में चलना हित मानती हैं और पावों से चलना अहित--उस्का कारण यह है कि भोग राग बड़ा माना जाता है (बनावट) बहुत चल गई है और उसीके फल रोग निबलई और बाँझपन देखनेमें आते हैं ॥

२५--क्या स्त्रियों को यह ज्ञान नहीं है कि इस शरीर में सैकड़ों कर्मेन्द्रियां हैं जो बिनासि-मिटे और फैले नहीं रह सकतीं--श्वासेन्द्रिय हैं वे पसरना चाहती हैं गाँठें चलाफिरी की इच्छा क-रती हैं और रुधिर को शरीर में चारों ओर बिना घु-मने के नहीं ब नता अब शोचो ये मनोर्थ कैसे सिद्ध हो सकते हैं जब तक पूरी चलाफिरी न की जावेगी ॥

२६--जो स्त्री पुष्ट होना चाहे और रूप योवन चाहे तथा अपने पतिकी प्राणप्यारी बनी रहने की बाञ्छा करे और मन को गिराया न चाहे तो चलाफिरी करे--देखो जगत् में कोई वस्तु स्थिर नहीं है जो स्थिर होती तो सृष्टि आगेको न चलती गमन नित्य हो रहा है ॥

गमन निरंतर द्वैरहो लपहुचराचरं माहिं ।

चक्र जगत घूमतसदा ठहरतठिटुकतनाहिं ॥

नाहीसो फूलत फलत रहत निरामय सार ।

झिझकहिठिटुकतएकपलगतिजीवनआधार ॥

सोही हमकोभी आरोग्य और पुष्टिके निमित्त उद्यम करना उचित है शरीर की प्रकृति अपने तिरस्कारको नहीं सहसक्ती-उस्के नियम टूट और अमिट हैं जो उनको भंगकरता है दण्ड से नहीं बचता ॥

२७--आलस्य स्त्रीको बाँझ करदेता है--स्त्री कैसाही ऊँचापद पाजावे जो उस्को कुछकाम नहीं करनापड़े तो उस्की बड़ी दुर्गति होती है संपत्तिमें यहही महादोषहै ॥

२८--जो बहुत शरीर से दुर्बलहोवे जैसी कि इसकाल में बहुत होतीहैं तो उस्को चला फिरीपर लगानाचाहिये पहिले थोड़ा २ चलावे और फिर धीरे२ चाल बढ़ातीजाय जिस्से वह अपनी सामर्थ्य के अनुसार चलने फिरनेलगे आदिमें उस्को यह आपत्ति दिखाई पड़ेगी और विकलहो उस्को छोड़देनेपर मनुआइ आवेगी

परंतु जो उसको अपना सुख और नीरोगता प्यारें तो इस साधन में दृढ़ रहना उचित है भरोसा रखें कि इस श्रमका (बदला) उसको बहुत बढ़कर मिलेगा ॥

२६--दुर्बल स्त्रीको बहुधा यह व्याधिहोती है कि उसके पाँव ठण्डे रहते हैं परंतु उनके गर्मानेको न उसका आहार पूरा है और न चलाफिरी और पग गर्माने को इससे बढ़कर दूसरी उत्तम औषधि नहीं सोनेके समय पगोंका ठण्डा होना अधिक जगने का कारण है उनके गर्माने को स्त्रीको उचित है कि सोनेसे पहिले आधेघंटे तक सरपट की चलाफिरी करें या अपने बच्चों के साथ दौड़ झपट खेलें ॥

३०--कोई २ स्त्रियों को एक यहही क्लेश है कि उनका शरीर ठण्डा रहता है और पाँव तो हिमालय होजाते हैं परंतु कारण वहही है कि न वे चलाफिरी पूरी राखें न आहार यथार्थ करें विशेष कर कलैवा बहुत स्त्री पेटभर नहीं खातीं पूराभोजन करने और क्षुधा तृप्ति करनेको गंवारपन मानती हैं और चलाफिरी को नीचकर्म

ध्यानउनका इस्पर जाताहै कि यह (चलाफिरी) तो कंगाल स्त्री भी करसक्ती हैं यद्यपि इनको सुखसे वाहन में चलना अच्छालगता है परन्तु यहतो कहो कि ऐसे वाहनमें चलनेसे कुछ शरीर काभी हित है--हमारा उत्तर है कभी नहीं सुख वाहनमें बैठकर चलनेमें बहुतही कम श्रमपड़ता है और चलने फिरनेमें नाडी २ नस २ गांठि २ और रक्त वाहनी नाड़ियों को गुणदायक बल करना होताहै ॥

३१--चलना फिरना नीरोगताका जीवयोग है और जब नीरोगता का कारण हुआ तो सुख काभीहै इसके समान कोई नहीं और इसकेबिना न पूरी नीरोगता मिलै न सुख ॥

३२-- चला फिरी न करनेकेही कारण पाचक औषधि अधिक खाने पड़ती है--सत्य है कि बहुधा चलाफिरी और मित भोजन के बदले मेंहीं पाचक औषधि लेनी पड़ती है वे स्त्री पुरुष और बालक बड़े अभागे हैं जिन्का कोठा बिना औषधि शुद्धनहीं रहता जिसस्त्री की यह दशाहो उसमें कोई दोष अवश्य है उसके शरीर का क्रम

और साधन यथार्थ नहीं रहा और ऐसेमें जितनी उतावल से निर्णय और उपाय किया जावै वैसाही अच्छाहै जब बार २ पाचक औषधि लेनेपड़े तो यहही परख है कि शरीर पुराना रोगी है और कुछकाल में जीर्ण होते २ असाध्य होजावेगा--इसप्रकरण में जो कुछ कहाजावै थोड़ाहै ग्रंथकार कहते हैं कि हमने इस बारम्बार भेदी (पाचक) औषधि लेनेके कारण इतनी हानि और क्लेशहोते देखाहै कि हमको अपना धर्म निबाहने निमित्त इस निषिद्ध रीति के विरुद्ध बोलनापड़ा--बहुतसी स्त्रियोंको ठव ऐसा पड़जाताहै कि जीवन भर वे अठवारे में दोतीन बार भेदी औषधि लेती रहती हैं उनकी कहन है कि हमको इसके बिना नहीं सरता-पर हम फिरभी कहेंगे कि अगर वे औषधि खानेसे हठ करजावें और इन नियमों का साधन रखें जो इसपुस्तक में लिखेजातेहैं तो उन्का औषधि सेवन छूट जावेगा और उनको सुख और आनंदहोगापरंतुहैक्याकि इननियमों का साधन परिश्रम और दृढ़ता चाहताहै उससे

दोगोली का खालेना सुगम दिखाता है परंतु यद्यपि औषधि के सेवन से उस समय कुछ कष्ट नहीं होता पीछे से बड़ा ही दुःख होता है--इसी से देहका स्वभाव देखकर यथायोग्य करना उचित होगा कहते हैं कि शस्त्र से इतने लोग नहीं मरते जितने कि अधिक भोजन से--परंतु ग्रंथकार का विश्वास दृढ़ हो रहा है कि अधिक भोजन और शस्त्र दोनों से मिलकर भी इतने नहीं मरते जितने कि भेदी औषधि के सेवन से मरते हैं--भेदी औषधि लेने की ऐसी भारी कुचाल फैल गई है कि अब वैद्य से बढ़कर उसका मिटाने या घटाने वाला दूसरा और कौन अधिकारी होगा ॥

३३--जिस स्त्रीका कोठा शुद्ध न रहता हो और उसी के कारण उसको औषधि लेनी पड़ती हो तो औषधि की ठौर उसको अधिक चलाफिरी करना चाहिये और उससे लाभ होगा यदि उसका ढक्कन भी ढाला जावे तब भी परिणाम में चलाफिरी का गुण निःसंदेह परमहित और औषधि के गुण से अधिक होगा ॥

३४--पवन भी उसको निर्मल लेना उचित है घरके भीतर का मलीन और मुंदाहुआ पवन अच्छा नहीं जिस स्थान में दीपक जलते रहेहों या बहुत से मनुष्य बैठेहों उसका पवन बिकारक होजाता है और इसके औगुणको वेही मनुष्य ठीक २ समझते हैं जिन्होंने बड़ी भीर में संध्या के समय मोमबत्ती और दीपक के चांदना में बैठनेके फलको देखा और भुगताहो--कि मस्तक में पीड़ा, देहमें शिथिलाई, मतिमें विकलता, क्षुधा का नाश, थकवाई का व्यापना, राति को यथार्थ निद्रा का न आना--ये सब इसी बात को दृढ़ करतेहैं कि जो बहू संतान चाहै तो ऐसे स्थान में कम बैठे उठै ॥

३५--नई बहू अपने घरको पवनीक रखवै और इसको समझ ले कि पवन से बढ़कर इस संसार में उसका दूसरा मित्र नहींहै प्रातःकाल घर के ऊपर नीचे के किवाड़ खिरकी प्रतिदिन खोल दे या खुलादिया करै जिससे उस समय का निर्मल और सुगंधित पवन भीतर आवै जावै--अधिक दिन चढ़े पर फिर ऐसा अच्छा

पवन नहीं रहता--किवाड़ खिरकी खोल देनेसे शुद्ध पवन भीतर जावेगा और अशुद्ध बाहर आवेगा यह मित्र को घरमें बिठाना और शत्रु को बाहर काढ़ना है परंतु यह तब करै कि जब सोनेवाले उठचुकेहों नहीं तो जो ठण्डा २ पवन आवेगा वह सोनेवाले के मस्तक पर लगेगा और उससे श्लेष्मा दे जावेगा ॥

३६--धुंआंरे भी नित्त खुला देना चाहिये क्यों कि जिस घरमें धुंआं घिरारहता है उसके भीतर का पवन बड़ाही दूषित और विषिहा हो जाताहै--उसमें सोना अच्छानहीं ॥

३७--इस्में संदेह नहीं कि १०० में से ९९ घर ऐसे निकलेंगे जिनमें पवन की गति बहुत कमहै--रातको उनमें सोएहैं इसीसे प्रातःकाल को उन्में अशुद्ध और विकारक पवन भराहुआ है--जबतक दिनरातिमें निर्मल और स्वच्छपवन घरमें आताजाता न रहैगा तबतक उसके भीतर का पवन शुद्धकैसे होगा--बहुत से मनुष्य बार-बार उसी पवनको स्वासमें लेते और छोड़ते हैं और परिणाम में अपने विषसे आपकोही मार-

तेहें यह कुछ हम दोष के रूपको बढ़ाकर नहीं कहते सब सत्य जानो--नई बहूको इसपर दृष्टि देना चाहिये कि उसके शरीरको क्या दिन और क्या राति निर्मल पवन की सदा चाह रहती है और जो शुद्ध पवन उसको न मिलेगा तो नींदसे न-उसका मन प्रसन्न होगा न देहका पोषण जैसी सोनेके समय थकवाई जान पड़ती थी प्रातःकाल जब सोके उठैगी तब उससे भी अधिक व्यापेगी ॥

३८--जो घर को शरीर का सुखदाई और नीरोग बनाया चाहै तो उसमें पवन आने जाने का पूरा उपाय रखवै जिससे घरके कोठा कोठरी दिन राति पवनके झकोरोंसे शुद्ध रहें--ऊपर नीचे की खिड़की दिनमें खुली रखवै और सेज भवन की खिड़की राति को भी थोड़ी खुली रखवै--उसमें सांकल या सहारा ऐसा लगावै कि जिससे मंद २ पवन तो आती रहै परंतु झकोरा न आने पावै ॥

३९--अगर हो सकै तो नई बहू गाँव में रहै बस्तीसे गाँवका रहना उत्तम है क्योंकि बस्तीमें कोलोंकी अग्नि लुहार सुनार हलवाई आदिकी भट्टी भिचे घर सब बस्तीके मनुष्यों (जिनमें बहुतसे

रोगी होंगे) की स्वास तथा शरीरकी दुर्गंध से बिगड़ा हुआ पवन स्वास लेने के योग्य नहीं होता--इसपर भी जो चलना फिरना चाहें तो बस्तीमें बहुत चलना पड़ता है तब कहीं उसके बाहर पहुंचकर हरेखेत दिखाई देते हैं और शुद्ध पवन मिलता है बस्तीके भीतर बहुत चलनेका गुण थोड़ा है--परंतु यह बात गांवोंमें नहीं होती अर्थात् जिस शुद्ध पवनकी चाह है वह वहाँ निकटही मिलजाता है और सृष्टिकी सुंदर रचना को देखकर मन और नेत्र दोनोंको आनंद होता है--डॉक्टर ओसवीनर साहब ने अपनी पुस्तकके नीरोगता प्रसंगमें जो ग्रामवास पर लिखा है उसका यहाँ लिखना अनुचित न होगा वह यह है--इससे बस्ती गढ़ और धन वालोंके घरों में जहाँ खान पान और लृष्णाके आनंदमें लब्ध मग्न हो रहे हैं वह पूर्ण नीरोगता मलहोंके से निर्दोष शरीर और पराक्रम कम देखनेमें आते हैं जो गांवोंमें कंगालों के घर और मढ़इयोंमें प्राप्त होते हैं जहाँ प्रकृतिही उनकी रसोय्या है और दरिद्र भंडारी--केवल सूर्य और निर्मल पवन

उन्के बैद्य और श्रम और स्वल्प अहारही औषधि है ॥

४०--शीतल पवन को बहुधा लोग शत्रु जानते हैं परंतु यथार्थ में नीरोगी मनुष्य का वह मित्र है शरद कालमें चलनेसे शीतल पवन का गुण यह होता है कि भूख बढ़ जाती है डाक्टर कलन साहब कहते हैं कि शीत कालमें श्रम करना जठराग्नि को बड़ी बलकर औषधि है इसी हेतु घरके भीतर श्रम करना या दबीठकी गाड़ीमें चढ़कर फिरना ऐसा गुण दायक नहीं है जैसा उघाड़में पवन का लेना है ॥

४१--गरम और सकड़े घर, कोमल गद्दी सजीहुई सेज त्याग करने के योग्य हैं ऐसा देखने में आया है कि बुलडाग (एकजाति का बड़ाबलवान् कुत्ता प्रसिद्ध है) का भला रुष्ट पुष्ट पिल्ला है उसको अगर सुर्गीके बच्चे चावल और २ सुरस पदार्थ खिलाए जावें--कोमल गद्दी पर बिठाया जावें और कुछ काल छोटे घरमें रोक रक्खा जावें तो वह भी रोगी निर्बल और होती हार हो जाता है यही नई बहूकी दशा हि है ए-

जैसीही भुगिया अधिक बनेगी वैसीही रोगी निबल और निर्जीव होतीजावैगी फिर न उससे पतिव्रत सधेगा और न (जोमाताहोभीजावै) मातृ धर्म--धनवान् और भुगिया स्त्रियोंकेसंतान कम और कमैरी स्त्रियोंके अधिक होतीहै जिस निर्धनउद्योगी के पास गृहस्थी का सामान पूरा नहीं होता उसके संतान की अधिकाईहोती है और कंगाल का धन संतान है यहही उसको निर्धनता का बदला मिलता है ईश्वरने स्त्रीपुरुष को एकवस्तुके अभावमें दूसरी वस्तु न्यायकरके दी है अर्थात् यह योग रखेहै कि जहाँ धन है वहाँ निर्वंशता और जहाँ दरिद्र है वहाँ संतान जहाँ आलस्यहै वहाँरोग जहाँ उद्योग है वहाँ नीरोग जहाँ कष्टसाध्य जीविका है वहाँ संतोष जहाँ विचित्र घर है वहाँ तृष्णा ॥

४२--धनके संग नीरोगता संतोष संतानकी अधिकाई और सुख बहुतकम आतेहैं उससे तो बहुधा व्यथा तृष्णा निर्वंशता और व्याधि खीड़ होजाती है धन और आलस्य का ऐसा जोड़ा है जैसा स्यामदेश में दो बालक का एकसंग जन्म

लेना फल उसका यह है कि रोग और मृत्यु उनके पीछे लगे रहते हैं बड़े २ बुद्धिमानों की कहन यहही है कि न हमको संपत्ति दो न दरिद्र धन भोग बिलास से और जनन शक्तिसे बेर है यही कारण है कि निर्धन पूरे कुटुम्बी होते हैं--अब देखते २ यह बात निश्चित होगई है कि दूध मठा और शाक भाजी के आहार से जितनी अधिक संतान होती है केवल मांस खानेसे इतनी नहीं--देखो! आइरलैंड देशमें जहाँ केवल मठा और आलूही का भोजन मिलता है वहाँ के निर्धन मनुष्य कैसे २ बड़े कुटुम्बी होते हैं उनको बारह महीने में बहुतही कम मांस मिलता होगा ॥

४३--संपत्ति पाकर जो स्त्री संतान से सारी पड़ी तो इसमें उसकी कुछ भलाई न हुई यह तो उलटी बुराई क्या शापही होगया क्योंकि इस संसार में गृहस्थ को निरोग संतान से बढ़कर और बड़ा धन नहीं है चाहै जैसी धनवाली हो जिस स्त्रीके संताननहीं वह दुःखीहीरहैगीउस्को संतोष न आवैगा--बहुतसी स्त्री माता बनने को

अपना आधा धन प्रसन्न होकर दे डालेंगी--यही अनुचित भी नहीं--क्योंकि पुत्र बहुत बड़ा धन है स्त्री के हृदयमें पुत्र स्नेहकी जड़ बड़ी गहिरी गड़ है--पुत्रकी कामना उसको स्वाभाविक होती है ॥

४४--इस कालमें स्त्रियोंको गर्भके रोग अनेक होते हैं परंतु जो समझ बूझकर उनका यत्न किया जावे तो बहुत से उनमें से दूर हो सकते हैं पर है क्या कि जबतक धनवती स्त्री भोग विलास आलस्य और अग्नि बढ़ानेवाली वस्तुका सेवन न छोड़ेंगी उन रोगोंके मिटने का कोई योग नहीं--स्त्री को रोग योनि और गर्भके विकारसे ही अधिक होते हैं यहां तक कि स्त्री को कोई रोग हो उसमें थोड़ा बहुत योनि विकार का संसर्ग अवश्य होगा इसी हेतु वैद्यको बड़ी कन्या और स्त्रियोंके सब रोग और विकारों में गर्भ दशापर सदा विचार कर लेना उचित है ॥

४५--जिस नई बहू के संतान होनेका भरोसा पड़ जावे तो उसको यथेष्ट खाने पीनेदे परंतु जिस बहूका सासुरे में रहने से वर्ष दो वर्ष के भीतर कुछ ऐसा रूप न दिखाई दे तो उसका

आहार नियत करदे और टटका दूध मठा रोटी आलू और अन्न आदि भोजन को दे मांस कम दे उत्तेजक पदार्थ कोई न दे यह आहार उसको कंगाल स्त्रियोंके समान मिले अर्थात् अधिक न दिया जावे--निर्धन स्त्रियोंको बांज होनेका शाप नहीं है उनके इतने बालक होते हैं कि जिनको पूरा खानेको नहीं मिलता--यह शाप तो उन्हीं को है जो देखादेखी अनतोल नाप खाती हैं और भुगिया शिथिल रहती हैं जबतक वे इन बातोंको छोड़कर साधारण वृत्तिसे न रहेंगी उनकी यही दशा रहेगी--बड़े खेदकी बात है कि जिस स्त्रीके पास संसारकी सब ऋद्धि सिद्धि होवे उसको दो सुख नहीं--(नीरोगता और संतान) और यह और भी अधिक खेद है कि अपनेही कर्मोंसे वह इस घाटेमें रहती है ॥

४६--बहुतसी स्त्री ऐसी हैं कि जो उनके संतान होती भी है तो निर्बल शरीर के कारण वे दूध बालक को नहीं पिलासक्ती--क्या यह बात होने योग्य है ! कदाचित् कोई लोग यह कहें कि भला फिर तुम ऐसा बड़ २ कर क्यों बोलते हो

और राड़ करतेहो--तो उन्हें हम उत्तर देंगे इसहेतु कि रोग असाध्य हुआ जाताहै विलंब होनेसे बड़ी हानिहै फिर देखो--उत्तम जातिमें संतान कितनी कम होती जातीहै अब दोष के स्वरूपका यथार्थ कहनेवाला और उसके कारण और उपाय सुझानेवाला वैद्यसे बढ़कर और कौन अधिकारी होगा ॥

४७--हम आदर पूर्वक सुंदरीसे पूछतेहैं क्या पत्नी संसारमें देखा देखी करनेको आईहै ? जो नहीं तो किस कामको आईहै ? यद्यपि इस कालमें विसार दियाहै परंतु पुराने मतके अनुसार हमारी बुद्धिसे उसका जगत में आना परमार्थ को है कभी देखादेखी तुच्छता और मूर्खता करने को नहीं ॥

४८--जो स्त्री केवल देखादेखी पर चलती है*वह कुछ काल पीछे बहुधा मूर्च्छारोगी और अधीरा होकर निर्बल पड़जातीहै और फिर निवर्तलई दूरकरने को उसको औषधि लेनी पड़ती है

क्या ऐसी भार्याका मुख आनन्दपूर्वक बहुत से बालकों की माता होनेके योग्य है--हमारे जान तो नहीं है--यद्यपि येवचन कठोर हैं परंतु मनुष्य जाति और ऊंचे कुलों की दशा देखें जो लोग अपने देश की भलाई चाहते हैं उनकी दृष्टिमें यह प्रकरण भी ऐसाही मुख्य है कि जो इससे भी अधिक कठोर लिखा जावै तो अनुचित नहीं ॥

४६--धनवती स्त्री के तीन बालक एक संग जन्मते बहुत कम देखनेमें आते हैं और निर्धनों को यह साधारण बात होरही है यहां तक कि कहीं २ पांच २ बालक एकसंग जन्मते हैं--हाल में भी अंगरेजों के देशमें ऐसा हुआ है कि सर वाटकिन्सवाइन साहबके गांवमें एकस्त्रीके पांच बालक एक संग जनमें थोड़े दिन हुए तबतक वे सब जीते थे हमारी राजराजेश्वरी महारानी बिकटोरिया ने (७०) रुपया (७ पाउण्ड) उस जच्चा को पठवाये दोबार पहिले उसके तीन २ बालक इसी प्रकार हुयेथे और वे सब जीते हैं समाचार पत्र में लिखा है कि इस निर्धन स्त्री के सब २२ बालक हैं ॥

५०--हमारी समझसे नईवहू को नीरोगता के अर्थ नित नित २ पूर्णस्नान का करना परम हितहै बहुतसी निधन स्त्री यह जानती हैं कि अठवाइसमें एकदिन न्हालेना बहुतहै--परंतु स्नान तो प्रतिदिन करना उचित है क्योंकि उससे बढ़कर पुष्टकर बलका और श्रम हरनेवाला और नहींहै स्नान करनेसे चित्त शुद्ध मृदुल और प्रसन्न होजाताहै और यह भी सचहै कि स्नान से केवल शरीरको ही लाभ नहीं होता किंतु मनुष्यका धर्म आचारभी बढ़जाताहै और अंतःकरण उसका निर्मल और शुद्ध रहताहै मलीन मनुष्यका अंतःकरणभी बहुधा मलीन रहताहै ॥

५१--नईवहू को इसविधि से स्नान करना उचित है--पहिले हाथ मल २ कर धोवै फिर हाथोंसे मुख और कान जलमें बोरि २ करमले उसके उपरांत गीले अंगौछासे रगड़ै और जल से उनको धोती जावै इसी प्रकार गर्दन छाती और दंड मलै और शीतल जलसे धोती जावै कंधा पीठ करिहांवको अपने आप छोटे अंगौछा से शुद्ध नहीं करसक्ती सो उसकेलिये बड़ा अं-

गौछा या फलानेनका टुकड़ा लेकर उसको लंबा लपेट और जलमें भिगो २ कर कंधा पीठ और करिहांव पर दाहीं ओर से बाहीं ओर बाहीं ओर से दाहीं ओर ऊपर नीचे भली भांति फेरें इससे उसको बड़ा आनन्द मिलेगा फिर हाथ पहुँचा और दंड जितने जितने जासकें जल में रखवै तिसके पीछे देहको अंगौछडाले ॥

५२--शीतल जलसे स्नान करनेका गुण अधिक है परंतु जिस स्त्रीके शरीरको पहिलेही पहिले शीतल जल न सहै तो कुछदिन गुनगुनेजल से स्नानकरै फिर जितनाही वेगि शीतलजलसे स्नानकरनेलगे वैसाही अच्छाहै क्योंकि शीतल जलसे शरीर कड़ा और पुष्टपड़ताहै स्नान करनेमें अधिक ढील न लगावै उसमें जो गुण है वह शरीरके रगड़ने और मलनेकाहै जो स्त्री निर्वलहो उसको जाड़ोंमें पानो इतनाही गरम करना चाहिये जिसमें उसकी अधिक ठण्ढ निकलजावै औरफिर जैसा २ बलउस्कोआताजावै वैसाही २ पानीकमगरम रखतीजावै--जो सहा जावै तो शीतल जल से स्नान बहुत हित है ॥

५३--जिस स्त्रीका करिहाँव और पीठि निर्वलहो उसको न्हाने के जलमें १ मुट्ठी निमक डाललेना चाहिये ॥

५४--पांच और गोड़ नितर धोना चाहिये--

जब स्नान करचुकै तो पांच जल में डाल कर फलानेन या स्पंज से अच्छे प्रकार शुद्ध करै और अंगुली और अंगूठे से गाईं भी धोवै और घूँटे पर से जल छोड़ती जावै परंतु इस सब काममें देशी न लगावै विशेषकर जाड़ां में धोने के पीछे ऐसा पोंछै कि पानीका अंश न रहे पांच धोने से भी मन लहलहा हो जावेगा निरोगता को भी हित है-- उससे श्लेष्मा की रोक रहती है विवाई भी न फटेगी और पांच निरोग रहेंगे--अधिक नहीं तो जितने हाथ शुद्ध रखता है उतना तो मनुष्य पांचों को भी शुद्ध रखवै--जो अंग खुले रहते हैं उनसे अधिक ठुके अंगोंको शुद्ध रखना चाहिये क्योंकि उनमें मैल जमजाता है और उससे दाद खुजुरी, फोड़ा, फुंसी देहमें आते हैं मनुष्य अगर अपने देहको परम शुद्ध रखवै तो त्वचाके रोग बहुत ही कम हुआ करै परन्तु उसके लिये नित

निबंधसे स्नान करना अवश्य है उसमें अंझा न पड़े और स्नान करके झटपट शरीर को अंगोछ डालें ॥

५५--सिरके बालोंको छोड़कर ऊपर लिखी हुई विधिसे सब शरीर प्रतिदिन धुलसका है--परन्तु बालोंको भी कभी रंधना और शुद्ध करना चाहिये क्योंकि बालोंसे बढ़कर मनुष्यका कोई अंग मलीन नहीं होसका और मलीन सिरकी धिनभी बहुत लगती है बाल ईँछनेसे उजले रहते हैं परन्तु केवल ईँछनेसेही उनकी और चाँदिकी शुद्धी नहीं होती बालोंमें कोई ऐसी वस्तु न डाले जिससे सिर पलजावै या उसमें फ्यास होजावै और जो बालोंको सुंदर और चिकने रखनेकेलिये कुछ लगाया चाहै तो निर्दोष तेल नारियल आदिका लगावै उससे प्रयोजन हो जावैगा और हानि कुछ न होगी--जो देखै कि फिर भी बाल गिरते हैं तो १५ वें दिन उनकी नोकें कटवा दियाकरै इससे उनकी जड़ें सबल पड़जावेंगी ॥

५६--जिसपटेघरमें स्नान करै उसको स्नान करनेके पीछे खोलदे जिससे स्नानका पानी सूख

जावै--अगर होसकै स्नानके पीछे आध घंटे तक चलै फिरै उसकी गर्मी से शरीर में रुधिर की घूमन अच्छी होजावैगी और भूख लगआवैगी भोजन करनेसे पहिले पावधखटेकी चलाफिरी से जितना गुणहोताहै उतना भोजन करनेके पीछे एकघंटे की से नहीं होता ॥

५७--जिनस्त्रियों को नित्य स्नानकरने का ठबनहीं है उनको थोडा २ करके डालना चाहिये क्योंकि बिनास्नानकिये शरीरनीरोग नहीं रहता इससे त्वचा क्री द्वारा शरीर भी स्वांस लेताहै इसीलिये जो उसको शुद्ध न रखवैगी तो वह इस कामको पूरा २ न करसकेगी और जो यह कहो कि नित २ स्नान को अवकाश और श्रम चाहिये सोतोसच है परंतु कितना १० मिनट या १५ मिनट--इसके भीतर ऊपर कही रीति से स्नान होसक्ता है--शरीर के नीरोग रखने को काल और श्रम दोनोंही चाहियेंगे संसार में कोईही काम इनकेबिना नहीं हो सक्ता--नीरोगता को कोई पक्की सड़क नहींबनी जिसपर बिन प्रयास चले जाओगे पर-हूँ पहि-

लेही पहिले राह कुछ विकट ऊंची नीची जान
पड़ेगी फिर आगे अभ्यास होते २ वहही सीधी
और सुगमहोजावेगी ॥

५८--जब सुंदरीं शीतल जलके स्नान की
महिमा को जान जावेंगी झटही उसकी परीक्षा
कर लेंगी--छोटी मोटी पीर व्यथा तो उनकी
उसीसे जातीरहैगी फिर बहुतसे कपड़े न देहसे
लपेटेंगी न जाड़ोंमें अग्निपर बैठकर उनको उ-
ठने और सिकनेपड़ेगा--रोग और शीतसेसामना
करनेको खड़ीहोजावेंगी अगरउनका पेट मलसे
रुक रहाहै तो वह भी शुद्ध होजावेगा करिहांव
और पीठटढ़होजावेंगी स्त्री प्रफुल्लित नीरोग और
बलवान् रहैगी समय पाकर जनने की राहपर
लगजावेंगी--और बालक भी सुंदर और पुष्ट
जनैगी--सुंदरी यह न जानै कि इसको हमकुछ
बढ़ाकर लिखतेहैं नहीं हमने आखोंसेजैसा देखा
है वैसाही लिखाहै हमंवहही कहतेहैंजो जानते
हैं और वहही लिखतेहैं जिसपर हमको भरोसा
है कुछदिनों इसको करके देखै तब हमारे उप-
देशपर चलनेका भला मानेगी और हमको भी

आनंद इस बातका होगा कि हमारे उपदेश से उसने ऐसा किया ॥

५६--आहार प्रकर्णमें यद्यपि हम नई बहूको बढ़के पकवान और अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थ देने को निषेध करते हैं तब भी उत्तम और हित भोजन यथेष्ट देनेमें हमारी सम्मति है ॥

६०--उत्तम कलेवा न पानेसे भी नई बहुओं को रोग होता है और संतान उसकी ठीक होती है कलेवा में पुष्ट भोजन कराना चाहिये क्योंकि सब दिनका मूल भोजन कलेवा है तीन पहर के उपास के पीछे पहला भोजन वह ही मिलता है जब बहूको दीन रूखा सूखा कलेवा कराया तो उसके निर्बल और दुबली होनेमें क्या अचंभा है ॥

६१--दूध और मलाई भोजन के लिये उत्तम पदार्थ है और जो मनुष्य मांस भोजन करते हैं उनको कलेवा में मुर्गी के अंडे, बच्चे, भेड़ीका मांस मच्छी बोंटी और रोटी दीजावे प्रयोजन यह है कि कलेवा पुष्टिक दिया जावे ॥

६२--रूखे सूखे कलेवा से दिन भर चित्त गिरासा रहता है पेट और आंतों में संसनाहट

रहता है--जो स्त्री कलेवा कम या नहीं करती उनको आधी स्त्री समझना चाहिये क्योंकि उनसे स्त्री का धर्म और कर्म आधा भी नहीं सधता--यह भी एक मुख्य हेतु है कि जो स्त्री कलेवा की कच्ची है वह अपने बालकका पूरा पोषण नहीं कर सकती ॥

६३--बहुधा नई बहू को कलेवा करने को भूख नहीं होती तो निश्चय जानना चाहिये कि उसके देहमें कुछ विकार है और उसके उपाय करने में जैसा ही विलंब कम किया जावै वैसा ही उसके देह, सुख और अगाड़ी को हित है वैद्य से हाल कहकर भूख की औषधि कराना चाहिये उदरके विकार बिना यह नहीं होसका कि भूख न लगे जो विकार होगा यथार्थ औषधि करने से जाता रहेगा--और जो गर्भ रहने से कलेवा की भूख मारी गई होवै (क्योंकि गर्भ रहने की सबसे पहिली परख यही है) तो भूख अपने आप समय पाकर बिना ही औषधि जैसी की तैसी फिर हो जावैगी ॥

६४--नई बहू को आहार में साधारण पुष्टिक और सार भोजन देना चाहिये सदा उसको

एकही वस्तु उसीरीति से बनीहुई न खाना चाहिये क्योंकि प्रकृतिको भांतिके पवन परिश्रम और भोजन अभीष्ट जब एकही प्रकारका भोजन कुछ कालतक करायाजावेगा तो फिर दूसरे प्रकार का भोजन उसको न पचेगा और पेट उसका गड़बड़ और रोगीहोजावेगा जब किसी स्त्रीको यह सीखदीजातीहै कि तुम एकही प्रकार का भोजन करो तो हमको सुनकर बड़ा खेद होताहै--इससे बढ़कर सूखता नहीं ऐसी मंद--भागिनी का उदर कुछकाल पीछे दूसरी वस्तु कोनहीं पचासक्ता और फिर परिणाममें उस वस्तुको भी नहीं झेलसक्ता पूरारोगी और दुःखिया होजातीहै ॥

६५--दिनमें ठोस और पुष्टिक भोजन तीन बार करै--यह समझ खोटीहै कि भोजन थोड़ा और बार२ का हितहै--जैसे शरीरके और सब अंग विश्राम चाहतेहैं पेट भी वैसेही क्या उन्से भी बढ़कर विश्राम चाहता है और जब भोजन बार२ करोगे तो विश्राम उसे कहाँसे मिलेगा इस देहमें पेटके समान और किसी अंगपर

कामनहीं पड़ता--नईबहूको या किसीको सोनेके समय मांस या ठोस वस्तु अघा कर खानाभूल और औगुनहै क्योंकि उससे व्याकुलता रहेगी शरीरबोजीला लगैगा, निद्राभारी आवैगी, और प्रातःकाल उठते समय थकवाई व्यापैगी, निद्रा यथार्थ (हलकी और शुद्ध) न आवैगी ॥

६६--दुर्बलस्त्री बहुधा कहतीहै कि मेरा तो पूराआहार एकवार होताहै औरसो भी रातको सोती बार फिर न रातको नींदआवै न दूसरे दिन भूखलगे रातकोही जाकर भूख उसीसमय लगतीहै अब जो भूख लगे परभी न खाऊँ तो मेरा फिर पूरा मरणहै परंतु है क्या कि पेटको जब ठेलकर भरदिया तो मस्तक भारी होजावैगा औ फिर उससे नींदभूख (औ देहसुख) सबमारेपड़ेंगे--यह बानि बहुत निकम्मीहै और बहुधा बैद्यसेही दूर होसکتیहै--जब रातिको नींद नआवै तो उसका कारण उन्नीस बिस्वा पेटकी गड़बड़ही होगी--जो रातको भूखलगे तो थोड़ीरोटी खालेवे उससे पेट हलका रहेगा और नींद अच्छी आवैगी ॥

६७--कोई मनुष्य व्यालू बिनाकिये रातको अच्छा सोत है--उन्होंने मधुर और विश्राम दाई निद्राका मर्म यहही जान रखवा है कि रातको खालीपेट सोवें--उनसे दोनोंकाम एकसंग नहीं होते कि आहारको पचालें और सोलें--जिन मनुष्योंको भोजन बिना बनजाता है और नींद बिना नहीं तो उनको अपनी नींदकाही मुख्य विचार रखना चाहिये ॥

६८--किसी स्त्रीको भूख पूरी है परंतु फिर भी बड़ी दुर्बल दीखती है--इसका कारण यह है कि अधिक खालेनेसे कुछ नहीं होता गुण तो उतनाही करेगा जितना पचैगा एक ऐसे होत हैं जो सुखीरोटी और पानीपरही मुटाजाते हैं दूसरे ऐसे हैं कि पृथ्वीके उत्तम पदार्थ उनको मिलते हैं फिर भी मरघिल्ला रहते हैं--मनुष्य का सुख और बड़ी अवस्थापाना उसके पेटकी शक्ति और निर्दोषताके आधीन है पेटकी दशासे ही स्त्री पुरुष दोनोंकी अवस्था और देह सुखकी अटकल कीजाती है अब देखो ऐसीबढ़की-कमेंद्री पर परार ध्यान रखना कितना अवश्य है उ-

सकी भलाईके लिये सबकुछ किया जावे परंतु पेटमें उत्तमपदार्थ ठेलका भर देने और कम और सूखा सूखा खानेसे यह प्रयोजन सिद्ध न होगा किंतु इन दोनोंके बीचका भोजन एक अनुमान का रखवै ॥

६६--जो स्त्री बहुत लटी हो उसको अगर सहै तो टटका दूध देना चाहिये उसके समान बल और मुटाई और पदार्थों से नहीं आते अगर दूध न सहै तो मलाई दे--मलाई मक्खन और खांड शरीरको मोटा कर्ते हैं परंतु एक अनुमान से ये वस्तु दी जावें नहीं तो पेटको बिगाड़ देंगी और कार्य सिद्ध न होगा * उद्भिज पदार्थों से भी शरीर मोटा पड़ता है जैसे अन्नका चून और एरोरूट ॥

७०--सुंदरीको भोजन धीरे २ करना चाहिये उसमें उतावल न करै भलीभांति चबुला २ कर खावै--जो भोजन अच्छा चबुलाया जाता है वह अच्छा पचता है भोजन करने में दूसरा काम न छेड़ दे मनको ऐसे समय स्थिर, प्रसन्न, और शांत

* जो धरती में जगते हैं, उनको उद्भिज कहते हैं

रक्खै--क्योंकि जो भोजन मनकी चंचल दशामें कियेजातेहैं उनका पाचन अच्छानहीं होता--बहुत समयनप्य आहारको पेटमें पटक देतेहैं जो ऐसा कर्तेहैं वे मानो शरीरपर अङ्ग बढ़ातेजातेहैं जिसके बिना चुकायें उनका पिंडन छूटेगा--दांत आहार को चक्कीके समान पीसतेहैं और पेटमें जानेके योग्य बनातेहैं जब दांतोंका काम दांतोंसे न लिया जावैगा तो पेटको दुहरा काम उनका और अपना करना पड़ेगा और जब दोनों न सध सकेंगे तो उसको और उसके द्वारा सब शरीरको व्यथा खड़ी होगी॥

७१--जब नीरोगताके लिये दांतोंका होना ऐसा अवश्य है तो उनकी पूरी रक्षा करना चाहिये और उनको बड़ा धन मानें ॥

७२--पीने के पदार्थोंमें शुद्ध कूपजल सबसे अच्छा है परंतु मद्य पान करने वालोंमें भोजनसे पहिले या पीछे एकदो प्याले शेरी मदिरा के देना चाहिये कोई २ स्त्री अंगूरी मदिराका एक प्याला बिना लिये भोजन नहीं कर सकती तो उसको पहिले वा भोजन कर्तेमें दे दे परंतु पीछे नहीं दे ॥

७३--जिस स्त्रीका पाचन निबल हो और मल शुद्धी उसको न होती हो तो शेरी मदिरा का एक प्याला भोजन करतेमें और एक पीछेसे लेना हित होगा और उसको अंगूरी भी देना चाहिये कि इससे पाचन सबल होजाता है और मलकीभी शुद्धी होजाती है परंतु बैद्यके बिना बतलाये अंगूरीके दो प्याले से अधिक न ले और मदिरा उत्तम और खरीपिये ॥

७४--अंगूरी बियर और पोटर मदिरा सदा नहीं सहती कोई २ मनुष्य जो उनको नहीं छूते शरीरसे प्रसन्न रहते हैं उनको न देना चाहिये-मद्यसार जो इन मदिराओं में होता है उनके लिये विष है वे उसको नहीं सहसके ॥

७५--नई बटूको सिवाय औषधिमें देनेके ब्रांडीमदिरा न पिलावे और औषधिमेंभी तबही दे जब उसकी बड़ी आवश्यकता समझें नित्य पीनेसे उसका चसका पड़ जाता है और वह बहुत बुरा है बहुतसे स्त्री पुरुषोंका उसने नाशमारा है रावर्टहालसाहब कहते हैं कि बस्तुका ठीकनाम रक्खा करो-ब्रांडीका प्याला! यहनाम तो माना

हुआ है—ठीक नहीं है यथार्थ नाम उसका “वहती
आगका प्याला और नर्कका निचोड़ है ॥

७६--कोई २ स्त्री अपने वांज रहने के ही
शोकमें उदास रहती हैं और उसके भूलनेको
ब्रांडीके घूंट कभी २ लेती हैं परंतु यह उसका
और नाश मारती है और वांजपनको पक्का कर
देती है क्योंकि वांज कर देने और गर्भ न जमने
देनेको ब्रांडीसे बढ़कर और औषधि नहीं है इसकी
परीक्षा भलीभांति हो चुकी है ॥

७७--जिस स्त्रीका मन गिरता होवे वह बार २
मदिरा पान न करे चलाफिरीके गुणको देखै ॥

७८--भड़भड़िया स्त्री शरीरसे निबल होगी
भड़भड़ाहट निबलईसे होता है न बलसे अंगूरी
मदिरा अधिक पीनेसे बल नहीं आता उससे तो
उलटी निबलई होती है और जैसी निबलई
बढ़ेगी वैसाही भड़भड़ाहट अधिक होगा इन
दोनोंका संग है जो अंगूरी अधिक पान करता है
उसको सदा भड़भड़ाहट रहता है और बहुधा
मूर्च्छा रोगी दुबली मुर्झानेमन आतुर और वांज
हो जाती है ॥

७६-मद्यसारमहाविषहै--उसके संबंधी जितने अग्नि बढ़ाने वाले पदार्थहैं वेसब ठगईके जालहैं बहुधा उनसे भड़भड़ाहट निबलई और बांजपन आजाताहै जितनी मदिराहैं उनमें मद्यसार का अंश मुख्य होताहै उससे पहिलेतो स्त्रीका गर्भ रहताहीनहीं--रहताहै तो गिरजाता है और जो संतान होतीभीहै तो ठिठुरी और बोनी होतीहै माता उसको केतोदूध पिलाही नहीं संक्ती और जो दूध उसके होताभीहै तो उसका पिलाना बालकको दुसराकर बिषदेना है कि गर्भके बाहर और भीतर उसका मारा हुआ बालक लटलटकर और सुख २ कर परिणाम को मरणमेंही सुखपाताहै--अगर कुत्ता छोटा रखनाहोवे तो जब वह पिल्लाहो उसको जिन मदिरादो इसके विषसे उसकी बढ़वार मारी जावेगी-इसी प्रकार लड़के को उसकीमा उस धाईका दूध पिलाओ जो बांडी अंगरी वा जिन मदिरा की द्वारा मद्यसार खातीहो उसकीभी यही गति होगी दूध पिलाने वाली माता का मदिरा पीना आदसे उसके बालकको

पिलानाहैसो सामने होकर पिलाओ या आढ़ से फलित दोनों का एकही है--अर्थात् मरण ॥

८०--पहिले औषधि बनाने वालेही ब्रांडी बेचते थे ब्रांडी भी एक प्रबल औषधि है और औषधिकी रीतिसेही देनी चाहिये अर्थात् थोड़ी और तोल करदे और सोभी तब कि बहुतही आवश्यक समझै सब रोगोंपर और सर्वाधिकाने उसीको औषधि न मानले--अगर उसको नित और अधिक २ लियाजावे तो उसका विष असाध्य होजाताहै और उससे यमलोक की राह सुगम और पक्की होजाती है--ब्रांडीका एक घंट पांच मिनटही मुंह में रखो तो जानलोगे कि उससे कैसी तीखी व्यथा होतीहै--जब मुख में इतनेही काल में उसका यह अवगुण दिखाई देताहै तो अब शोचो कि इसवहती आगका दोष जब पेट में भर दीजावैगी तो क्या होगा--जब पेटमें विकारहुआ तो फिर सबदेहको रोग और निबलई होगी ॥

ब्रांडी बड़ी अद्भुत और प्रबल औषधि है अधिक २ और कुछ कालतक लीजावै तो उस

कलेजा काठसा कठोर हो जाता है--शरीर लंबा होजाता है परंतु चाहो कि कर्मेन्द्री दृढ़ और पट्टे प्रबल होजावें या रुधिर अच्छा और शरीर के द्रवठीक होजावें सोनहीं सबदेह में पानी २ ही भरजाता है--ब्रांडीमें यहशक्ति है कि पूरेपचोहत्था मनुष्यका बल ऐसा हरलेती है कि छोटे बालक के समान वह बेबश होजाता है जीवन प्रवाहको विष से भरदेती है--इसछोटी पुस्तक में हमको उसके और २ अद्भुत गुण और प्रभाव बखाननेका अवकाश नहीं है परंतु यह थोड़ेमेंही जान लो कि उसकी वीरता यमदूतकीसी है देवताकीसी नहीं ॥

८१--ऊपर लिखीहुईबातें सबसंत्यहैं उनका खंडन नहीं होसक्ता--चाहें जैसी निबल या सबल माताहो उसको या उसके बालक को ब्रांडी या अंगूरीका अधिकदेना बड़ी मूर्खता बेसमझी और उपाधि है--हमने सब मदिराओं में ब्रांडी को शिरमौर इसलिये बनाया है कि आजकल सब दोषोंपर उसीको लोगोंने औषधि बना-रक्खा है उसकेपीने का चलन बढ़ता जाता है कि जिसका फल वहही होगा जो हम भलीभांति

और ठीक २ ऊपर दर्शा आये हैं--इसलिये ब्रांडी के निबंधसे पीनेका ढव मत डालो उससे और उसके संगी और वस्तुओंसे बहुधा उपाधि खड़ी होजाती है और अंतमें देहका नाश है डाक्टर पारकिस साहब ने अपनी अमोल पुस्तक के नीरोगता प्रकरण में लिखा है कि अगर मद्यसार को लोग न जानते होते तो इस जगत्में आधा पाप रहजाता और इतनी अधिक निर्धनता और क्लेश न होते--शेक्सपियर साहब भी मद्यसारके दुष्टफल को जानते थे जब तो उन्होंने कहा है--
अरे अंगूरी के भीतर छिपेहुए सार अगर तेरा कुकु और नाम अबतक नहीं रक्खागया है तो अबहम पिशाच रखते हैं ॥

८२--संतान कौन स्त्रियोंके अधिक होती है ? निर्धन स्त्रियोंके जिनको अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थ खानेको नहीं मिलते और जिनका मुख्य पान दूध और मठा है ॥

८३--निःसंदेह ऊंची जाति में बांजपन अब अधिक होगया है उसका एक कारण मदिराकी अधिक पिलाई भी है ॥

८४--जिन देशों में अंगूरी मदिरा बनती है और पी जाती है वहां बांजपन अधिक है जैसे फरासीसियोंके देशमें-वहां प्रचार इसका इतना फैल गया है कि राजपुरुषोंको उसकी पूरी चिंता है--इस देशमें स्त्री पुरुष दोनों अंगूरी बहुत पीते हैं एक २ स्त्री पुरुषकी मात्रा भोजन के समय पाउ २ भरतो बँधी हुई है स्त्रीके लिये इतना पीलेना उसको नीरोगता और जनन शक्ति के बिगाड़ देने को पुरा है--फरासीसियों में ब्रांडीभी बहुत पी जाती है--मदिरा पान इस देशमें पहिलेसे पंच-गुना बढ़ गया है ॥

८५--अंगूरी पहिले भुगिया मनुष्योंकी खाजी समझी जाती थी अब तो किसी कोही उसके बिना नहीं सरता पहिले संतानभी अधिक हुआ करती थी अब उतनी नहीं होती कारण क्या है तब जैसी धन और अंगूरी की कमी थी वैसीही संतान की बहुताइस थी--अब जैसाही धन बढ़ता है वैसीही संतान कम होती है ॥

८६--अब तो माताके दूधके संग अंगूरी दी जाती है पर हमारे अर्थका अनर्थ मत करना कहीं २

अंगूरी और ब्रांडी वालकों को परम औषधि है तबभी इतना तो कहें होंगे कि यह दोनों बहुत ही शोच विचार कर देना चाहिये सहसा और वे समझे देनेमें इतना दोष बढ़ जाता है कि वश का नहीं रहता जैसे और २ तीव्र औषधि विचार पूर्वक और कम दी जाती हैं उसी प्रकार इनको देना चाहिये ॥

८७--देश व्यवस्था के निर्णय पत्रसे विदित होता है कि अंगरेजों के देशमें भी अंगूरीका पान बहुत बढ़ गया है और बांजपनभी उसके संग अधिक हो गया है--कोई यह कहेंगे कि इससे उससे क्या मिलान हम कहते हैं कि मिलान है--अंगूरी में जो मद्यसार होता है वह जननशक्तिका वैरी है ॥

८८--अग्नि बढ़ानेवाली वस्तु अधिक खाने से थोड़ी अवस्था के बालकों को दोष शीघ्र होता है यह ही समय है कि मद्यके ये दोष चारों ओर प्रगट कर दिये जावें क्योंकि अभी दोष निवारण होसکتा है ॥

८९--नाच कूदमें कोई २ स्त्री बहुत मदिरा पी जाती हैं--पीते ही उनके चित्त कैसे प्रसन्न हो-

जातेहैं फिर खिलती कैसीहैं उनकी आंखें कैसी
जगमगाने लगतीहैं जीभ कैसी खुलती है चतु-
राईकी बातें उनको कैसी २ सूझतीहैं--परंतुहाइ!
येकोई ठहरनेवाले नहींदेखो--ए--वे बादलचारों
ओरसे घुमड़ आये पहिली शोभा सबचलीगई !
अब तो वे पीलीपड़गई मुखसुपेद दीखने लगे
आंखेंधीमीं पड़गई जीभबैठगई चैतन्यता जाती
रही-जैसीपहिले अधिकचंचलता बढ़ीथीवैसीही
अब शिथिलाई बढ़गई और उससे निबलता
और रोगभीअधिक हुये--ऐसी स्त्रियों के पहिले
तो संतान होतीनहीं और जोहोतीहै तोअधम--
अब इस दोषसे कहां तक ओछी काटोगे अभी
बढ़ी हानि नहीं हुई--अबभी पानी रोको*नहीं
तो जब नदी किनारों तक चढ़ आवैंगी तो कुछ
न बन पड़ेगा और उसकी धारमें बांजपन पीड़ा
और देहनाश और वह आवैंगे--यह निश्चित
होचुकाहै किअंगूरीमें जो मद्यसारहै उससे गर्भ
मेंबालक मरजाताहै मद्यसार पानीके बिनामेल
घातीविषहै पानीबिना मिलाये मनुष्यको पिला

* पानी पहिले पारबंधे तो पारहै--यह पुरानी कहावत है ॥

देखो जैसे और विशेष औपधियोंसे वह मरसक्ता है इससे भी उसका काम पूरा होजावेगा--मद्य-सारमाताको इतना दोष नहीं करता जितना गर्भ में बालक को करता है ॥

६०--हम जानते हैं कि हमारा यह कहना पोली धरती पर पांव रखना और कांटों पर चलना है परंतु क्या करें हम वैद्य हैं हमको अपने धर्म की भी टेकर रखनी है इससे निडर होकर मद्यपान के फलों को और लोगों की इन कुठंगी चालों को प्रसिद्ध करते हैं ॥

६१--बहुत मद्यपान करने से मुख शोभा भी बिगड़ जातो है छवि मलीन चितरंगी उतरी दा-दुर कीसी होजाती है ॥

६२--जब निबलई दूर करने को स्त्री को अंगूरी मदिरा का पीना बतलाया जाता है तो वह मात्रा बढ़ाती २ परिणामको उसीके आधार पर रहने लगती है भूख उसकी मारी जाती है और पक्की रोगिल होकर अकालमृत्यु पाती है अधिक अंगूरी पीनेसे कुछ बल नहीं आता--उससे तो घटता है--इस बात पर भी ध्यान रखोगी तो बहुत क्लेशसे बच जाओगी ॥

६३--जब कोई धनाढ्य स्त्री निबल और आ-
 तुर होती है, भूख उसको नहीं लगती, नींद नहीं
 आती, चला फिरी उससे नहीं होसकी, गिरे मन
 से रहती है, थोड़े शुभसे भी उसको ज्ञान आजाता
 है, हिया धड़कता रहता है, पीड़ा कभी इस अंगमें
 होती है कभी उसमें, तो उसको अंगूरी मदिरा
 बतलाई जाती है कटोरी पर कटोरी ढरकाती है
 उससे कुछ कल मिलजाती है परंतु वह क्षण-
 मात्र को है--उसको स्थिरता नहीं वह तो मित्र
 के बानेमें शत्रु है जोही उसका अंश जाता रहा
 स्त्री पहिलेसेभी और अधिक निबल होजावेगी
 अंतमें अंगूरीसे भी उसकी पूर न पड़ेगी अब तो
 उसकाचित्त होरभी गिरने लगेगा तब बांडीभी
 पीनेलगी--इनको पीतेर कुछुदिनोंमें सबवस्तुकी
 ठोर येहीदो उसके आधार होजावेंगे--अग्निब-
 ढानेवाली वस्तुसे बलतो होताहीनहीं निबलई
 उलटी होती है--बसबैद्य के फंदेमें फसगई और
 वैद्यके फंदेसे कालके फंदेमें पड़जावेगी--यहचाहो
 कि ऐसेर पदार्थ खाकर एकदिनको भी अच्छी
 रहलो सोनहीं--भगवान् न करै कि ऐसी स्त्री के

संतानहो क्योंकि मातृधर्मकानिवाह उससे कब होगा-- यद्यपि ऊपरलिखा दृष्टांत हमारा घोर और भयानकहै परंतु ज्योंकात्यों यथार्थहै और बड़े वैद्य उसकी हांभी भरेंगे--हमारा मनोरथ है कि अवसरके बिनाबीतेही यह हमारे वचन माताओंके हृदय चित्त और विचारमें समाजावें और उनको कुमोति और कालकी फांससे छुटालानेके कारणहो कोईरूपूँहेंगे कि आदिमें रोगकैसेहुआ हमारा उत्तरहै--पेटके बिकारसे--उसको ठीकर नहींरक्खा जिससे गड़बड़ और निबल पड़कर असमर्थ होगया--रहासहा नाश उसका अंगूरी और ब्रांडीनेमारा--यहकहौ कि भला वहदुखिया अबइसमें क्याकरे? उत्तरहै कि वैद्यसे अपना दुःखकहै उससे पेटकी व्याधि दूर करावै-- फिर उसको न होनेदे--साधारण रीतिसेचलै जैसाइस पुस्तकमेंलिखा जाताहै और अंगूरी और ब्रांडी को छोड़दे ॥

६४--क्रेवसाहब ने अपने काव्य में सत्य लिखा है ॥

सोरठा ॥

मदिरा क्रोध समान आवत देवे बल अधिक ।
 बिनधीरज औरबुद्धि लिये जात मारग विकट ॥
 बिचरतहै भूमजाल देखतनहिं उन्माद बश ।
 छिपतबेगिबलतासु तवपुनि हमपछितातअति ॥

६५--मद्यसारको पुरुषकी अपेक्षा स्त्रीकमझे-
 लसक्तीहै और सबलस्त्रीसे निबलस्त्री उसकोकम
 सहसक्तीहै परंतु चलन क्याहै--जैसीही स्त्री अ-
 धिक निबलहै वैसाही मद्यसार उसको अधिक
 दियाजाताहै जिससेपरिणामको वह छोटेबालक
 के समान निबल होजातीहै अरे! यह मूर्खताही
 नहीं मूर्खताका सारहै ॥

६६--हम अच्छेप्रकार निश्चय करचुकेहैं कि
 अंगूरी या शैरीमदिराको ऊपर लिखीहुई मात्रा
 से अधिक न लेनाचाहिये अतिकापीना देहसुख
 और दीर्घायु दोनों को अहितहै प्रसन्न वही स्त्री
 पुरुष रहेगा जिसका खाना पीना परिमितहै ॥

६७--स्त्री इससंसार में परमार्थ को आई है
 उसका धर्महै कि अतिके खानपान को बंदकरै
 इससे जोहानि, रोगकी बढ़ती, पीड़ाकी बहुताइस
 और मरीकी अधिकाई है उसकोरोकै--इस पर-

मार्थको तीनप्रकारके मनुष्यही करसक्तेहैं पंडित वैद्य और भार्या परंतु जो भार्या के समझाने से कामकढ़ताहै उतना उनदोनोंसे नहीं--इसीलिये हमारी प्रार्थनाभार्यासेहै और उसीकोहम मित भोजनके चलनबढ़ानेमें अपना सहाई बनानेका यत्नकरतेहैं ॥

६८--नई बहूको प्रातःकाल उठना चाहिये और उठकर फिर झपकी न लेवै झपकी लेनेसे शरीर और मन दोनों निबल पडतेहैं इसलिये अपने बशभर झपकी को पास न आनेदे--ड्यूक बिलिंगटन साहबकी राहपर चलै--उनका यह नियमथा कि पलंगपर जहां उन्होंने करवट ली फिरलेटे नहींरहतेथे एक बार जगकर फिर झपकी न लेनेमें ये नामी महाशय ऐसे दृढ़व्रतथे कि अपना पलंग इतना सकड़ा रखते थे कि जब तक उठ न खड़े हों लेंटें २ करवट उसमें नहीं ले सक्ते थे ॥

६९--विवाह होजानेपर स्त्री प्रातःकाल उठनेका ढबडालै इस समयका डालाहुआ ढब फिर जन्मभर न छूटैगा--देखो कि प्रातःकाल उठनेसे

काम कितना सधताहै जब प्रारंभ अच्छाहुआ तो फिर सारे दिनका काम सुगम और सीधाहो-जावैगा ॥

१००--प्रातःकाल का पवन कैसा सुगंधित लहलहा और नीरोगतादेनेवाला होताहै विशेष कर ग्रामवासियोंको--उस समयका पवन उत्साह बढ़ाताहै और बलकर तथा मनका उमगाने वालाहै फिर वैसा पवन दिनभर नहीं मिलता जो बलवान् होनेकी इच्छाहै सुंदरतायौवन और संतान चाहतीहो तो तरके उठाकरों बड़ी अवस्था पानेकी नींव जमानाहै तो आंख खुलतेही शय्या छोड़दो--देखो बैरीसे साभिलाषी और मेल झोल की बातें मतकरों नहीं उससे लड़ाई हारजाओगी और फिर तुमसे सदोसी न उठा जावैगा न आनंदभरी प्रभातकी शोभादेख पाओगी संतान से मारी पड़ोगी और जो बालकहुए भीतोबोनाहोंगे सदोसी उठनेवालीस्त्रीपूरीअवस्था पातीहै और नीरोग भार्या और माता होतीहै--परंतु जो सदोसी उठनाचाहै वहउसका व्रत लेले और कुछ उत्साह भी रखे--संसारमें कोई बडेलाम इन

दोगुणोंके बिना नहीं होसके और जिसमें येगुण नहों वहस्त्री पुरुष किसी अर्थका नहीं ॥

१०१--सदोसी उठकर चलाफिरी करने से पहिले थोड़ा खापीले जैसे रोटीहै मक्खन या चाह या टटकादुहादूध परंतु इतना न खावै जो भोजनके समय आहारमें फेरपड़ै खालीपेट रहकर जो अधिक चलाफिरी करोगी तो दिनभर थकवाईब्यापेगी और तब वेन्याय यहमानलेगी कि प्रातःकालका उठना मुझको नहींसहा ॥

१०२--प्रभातसे बढ़कर और कोईसमय रमनेकेयोग्य नहींहै--सृष्टिके चमत्कारको वेही लोग देखसकेहैं जो सबरेउठतेहैं--लालबादलों की सुंदरता उन्हींके देखनेमें आतीहै सृष्टिकी प्रफुल्लताका वहही समयहै कैसे २ उत्तमद्रव्य दिखाई देतेहैं पक्षी एकदूसरेकी सेग कर २ कैसी २ मधुरबाणी बोलतेहैं घासपर ओसकीबूंदें सूर्यके प्रकाशमें हीरा कीसी कनी कैसी झिल मिलातीहैं कहीं २ मकड़ीकाजाला जंगल झाड़ी में ओसकी बूंदोंसेयुक्त श्रेष्ठ किनारी औरजाली के समान झलक मारता है उत्तम २ फूलों के

और पृथ्वीके लहलहे और अनूपम सुगंधकैसे २ चले आते हैं--ऐसे २ दिव्य वस्तु जो देखने के योग्य हैं वे प्रातःकालहीमें देखनेमें आते हैं कि जिस समय बहुतसे मनुष्य गमारहुए ओंघते रहते हैं और शरीर और मन दोनोंका नाश मारते हैं--यह समय उठबैठने और चलने फिरनेका है--फिर भला इसमें अचंभेकी क्या बात है कि जो स्त्री भुगिया बनकर अपने शरीरको ऐसे कुटंगोंसे दिन प्रति निबल करती जावें वे परिणामको बांज होबैठें जान तो ऐसा पड़ता है कि बांजपन बढ़ानेको ही ये ढंग डाले गये हैं क्योंकि जो केवल इसही प्रयोजन को बनाये जाते तब भी उनसे कार्यसिद्धि कुछ इससे बढ़कर न होती ॥

१०३--कहो कि प्रातःकाल की ओस लेना अच्छा नहीं--सो बात नहीं है प्रभात तो सृष्टिका स्नान काल है उस समय सुख और नीरोगता चारों ओर फैल जाते हैं प्रभातकी ओस गुणदायक और सायंकालकी अहित होती है एक कविने क्या ठीक २ लिखा है ॥

सोरठा ॥

उदय काल हिम बिंदु मुक्तिमाल शोभा सुखद ।
होत सो संध्याकाल अत्रु पात अति दुख भरे ॥

१०४--प्रातःकालके उठनेसे शरीरको नीरो-
गता--कर्मन्द्रियों को बल--और मुखपर शोभा
आजातीहै--मस्तक शुद्धहोजाताहै और बुद्धितीव्र
होतीहै--देहकेबहुतसेरोगोंकीवहपूरी औषधिहै--
परंतु औषधि दुःखसे सधतीहैं--यहसाधारणऔर
सुगमहै--हृदयके तापको शांतकरतीहै और फिर
सारेदिन कामकरने और सुख भोगने को मन
बढ़ाये रहतीहै--स्त्री पुरुषके ध्यानको सृष्टिकी र-
चनादिखाते २ परमेश्वरकी ओर लेजाताहै शरीर
को फिर करसे तरुण करदेताहै आधी अवस्था
वाले उससे तरुण और वृद्ध आधी अवस्था के
दिखाई देतेहैं उससे बढ़कर शरीरके लिये उव-
टना नहीं कपोलोंपर वह ललाई आजातीहै कि
चित्र लिखनेवाला क्या उसकी होड़करेगा--अवे-
राउठनेसे अनवस्था अधिक दिखाई देतीहै दुःख
और व्यथासे शरीर भरारहताहै मुखपर सकुड़ा
और गुंजलट पड़ने लगतीहैं रंग पीला पड़जा-

ताहै फुंसी निकस आतीहैं और मन मुरझाया रहताहै--अर्थात् अबेरा उठनेसे शरीरपर बुढ़ापा और रोग छाजातेहैं ॥

१०५--यदि घरकी मालकिन सबेरे उठैगी तो उसके चाकरभी सबेरे अपने २ काममें लग जावेंगे आलसी स्त्रीके चाकरभी आलसी होजाते हैं--सब घरही आलसी रूप होजाताहै परंतु इससे कुछहमारा यह प्रयोजन नहींहै कि कुसमय रातिसे उठबैठो हमारा उपदेश सदोसे उठनेका नाम करनेको नहींहै उसमें न कुदृतंत है और गुण--जितना सोना चाहिये--अर्थात् ७ या ८ घंटे--उतना परासोवै--रातको सबेरी सोवैगी तब गरमी ऋतुमें ५ बजे और जाड़ोंमें ४ बजे प्रातःकाल उठपावैगी--जबतक कोईरोग और व्यथानहो स्त्री को सदा इसीसमय उठना चाहिये संसारमें सब कृत्य को अपना धर्म मानकर करै स्त्रियों को भी यहही अंगीकार करना उचितहै ॥

१०६--इस सृष्टिमें एक अद्भुत और प्रकाश रूप सूर्यका उदयभीहै--जो स्त्री सदोसी उठतीहै उसीको उसकी शोभाकी झांकी होसकी है नई

बहूको नीरोगता और पुष्ट संतान पानेके निमित्त सबेरा सोनाभी चाहिये क्योंकि जब सदोसी न सोवेगी तो सबेरी कहाँसे उठोगी आधीराति से पहिले १ घंटेका सोना उसके बीते तीनघंटे के सोनेके समान है नीरोगता के लिये आधीराति से पहिलेसोना बहुतही अवश्यहै और जब नीरोगता को है तो सुंदरता को भी है क्योंकि सब से बढ़कर उबटना नीरोगताहै ॥

१०७--नईबहूअपनेशयन भवनको पवनीकर रखै और प्रातःकाल जब सोकर उठै तो उसके किवाड़ खिड़की सब खोल दे गरमीऋतुमें रात भर पवन लगनेदे मधुर और श्रम हरनेवाली निद्राके लिये पवनका आना जाना अवश्यहै ॥ जोपवन श्वाससे छोड़ा जाताहै उसमें वायुरूप होकर पेट मेंसे एक वस्तु जो विषहै बाहर कढ़ जातीहै उसका मेल जिस पवनमें हो वहश्वास लेने के योग्य नहीं रहता--इसलिये सोनेका चौबारा (अट्टा) या कोठा जबरातिको बंदरहेगा तो बारंबार स्वांसलेनेसे, उसके भीतरका रुका हुआ पवन उसविषसे बिगड़ जावेगा जो उसी

पवनको फिरभी स्वांसमें लेते रहोगे तो उससे विकार खड़ा होजावेगा--जोघर पवनीक रहता है उसका विकारिक पवन कढ़ता रहताहै और शुद्ध पवन आता रहताहै इससे पवनके आने जानेकी राह रखना शयन भवनमें अवश्य चाहिये--स्वांसका बिगड़ाहुआ पवनभी संखियाके समान बिषहै--यह कहना कि पवन लेनेसेठंड व्यापैगी भूलहै उससे देह पुष्ट होतीहै और उसके भीतर या बाहर जो विकारिक वस्तुहैं वे दूर होजाती हैं कि जिससे ठंड लगनेकी उलटी रोक होतीहै ॥

१०८-- जोलोग जन्मसे मुंदे और मलीन घरमें सोते रहेहैं जहांका पवन स्वांस लेते २ विकारिक रहाहै उनको जो नये और उत्तम पवनीक घरमें रक्खा जावे और खिड़की और किवाड़ खोलदिये जावें तो उनसे वहां न सोया जावेगा-उनको उस स्वासच्युत बिषकेसुंघनेका ऐसा ढब पड़ जाताहै कि फिर उसकेबिना उन को नींदही नहीं आती--ऐसे मनुष्योंको दरखिड़की बंदकरकेही सुलाना चाहिये क्योंकि नी-

रोगताके लिये निद्रा अवश्य है जैसे आवे वैसे लेनी चाहिये परन्तु फिरभी थोड़ा पवन भीतर जानेको राह रक्खीही जावे ॥

१०६--जिसघरमें पवन आनेका सुभीता न होवे उसमें सोना बड़ीभूल है--ऐसे ठाममें सोना स्वांसकी द्वारा विषपीना है क्योंकि स्वांसकेसंग जो वस्तु पेटसे बाहर आती है वह पूरा विष है--इसलिये पवन मिलने की कोई न कोई युक्ति अवश्य रखै--जो पवन आनेका यत्न ठीकर रखै-गी तो उस पवनसे ठंड कभी न होगी ॥

११०--जिसघरमें पवन नहीं आता वहांनींद धारी और अधूरी आती है क्योंकि स्वासच्युत विषको जब निकास न मिलेगा तो रुककर उसकामैल सोनेवालेको चढ़ेगा और उससे नींद ऐसी आती है जैसी निद्राकारी औषधिके खाने से--परिणाममें जो ऐसी औषधि खाने से हानि होती है वहही इस मदके चढ़नेसे होगी जो इस विषकी शक्ति देखा चाहतेहों तो वहांजाओ जहां कोई कथा बार्ता होरही हो और बहुतसे श्रोता भरे हों--बक्ता कैसाही अच्छा कहनेवाला होगा

तबभी बहुतसे श्रोताओंको सोताही पाओगे--
कारण वहीहै कि उसघरमें मनुष्योंका स्वास-
च्युत बिष इतना भरगयाहै कि उसके मद चढ़
जानेसे लोगोंको ओंघें आ रहीहैं, यह निश्चयहै
कि इसबिषके मदमेंभी वैसीही घोरनिद्रा आती
है जैसी अफीम और पोस्तके खानेसे ॥

१११--सिवाइ इसके अगर बहू श्रम हरने
वाली और मधुर निद्राचाहै तोदिनमें चलाफिरी
और घरका काम धंधा भलीभांति करै कामका
करना नींदबुलानेकी पूरी औषधिहै धनवान्स्त्रीं
कामनहीं करतीं इससे निद्राभी उनको ठीकनहीं
आती उनकोसुख अधिक रहताहै कामकुछनहीं-
नींदतो कमेरा को अच्छीआतीहै चाहै वह थोड़ा
खाइ या अधिक-धनकी बहुताइस में नींदनहीं
आती ॥

११२--नींद भोजनसे भी अधिक अवश्यहै
इसलिये नईबहू अपनी नींदमें बिघ्न न पड़नेदे-
रतिजगा और नाच कूदमें जानेसे नींदकीहानि
होतीहै इससेजहांतकबनै उनमें अधिक न जावे ॥

११३--नींदके लिये चला फिरीभी निबंधसे

रखै जो चलाफिरी राखैगी और अपने घरका काम टहल करैगी उसको रातिमें नींद अच्छी आवेगी जो स्त्री नाचरंगमें मग्न रहतीहै चलाफिरी और घरका काम धंधा नहीं करती वह नाच कूद कर भलेही थकजावे परंतु चलाफिरी और घरकी टहल उससे न बन पड़ेगी--ऐसी स्त्रियोंपर और जिनकी वे भार्याहों उनपर हम को करुणाआतीहै--क्याइनके संतान होगी और जो होगी तो क्या पुष्टबालक जन्मैंगे ? क्या इन स्त्रियोंके उदरसे योद्धा राजप्रबंधी या और योग्य पुरुष उत्पन्न होंगे कि जिनके मरजाने परभी उनके नाम इस जगत् में अमिट रहें ॥

११४--नींद परमेश्वरकी उत्तमसेउत्तमदेनि है-उससेसंतोष-धीरज--औरपोषण होताहै-निद्रा मनुष्यकी हेतीहै वह स्त्री परमसुखीहै जिसको छोटे बालकके समान निद्रा आतीहै-प्रसन्नता में नींदसे संतोष आताहै--कष्टमें उससे व्यथा घट जातीहै आपत्तिमेंउससेअमोलसहारा मिलताहै॥

११५--महाकवि शेक्सपियरसाहब जो अंग-रेजोंमें बड़का सृष्टिज्ञाता पण्डित हुआहै उसने

इस निद्राकेफल और प्रभाव को यथार्थ जाना और बड़ाईभी उसने इसकी बहुतकीहै उसके लेखका थोड़ासा अनुवाद हम नीचे करते हैं ॥

सोरठा ॥

नींद परम बिआम उपमाता है जगत की ।

भुलवतिब्रंथनशोक हरतिबिथा दुखपूहतकी ॥

दोहा ॥

हे अंतक प्रतिदिवस की जगकी दूजीराह ।

जीवनभोजनपंक्तिमें पोषकमुख्य निबाह ॥

११६--भुगिया स्त्रीको नींदनहीं आती रात उसको सुखसे शय्यापर करवटलेते बीतती है-- उसने दिनमें कामही क्याकियाहै जिसकी थक-वाई से नींदआवे और शरीर उसका इसदैवी औषधिसे हलका होजावे ॥

११७--चलाफिरी और कामधंधा करनेके सिवाइ नींद बुलानेकी औरकोई उपायही नहीं है निद्राकर औषधि खानेसे लाभनहीं होता बंधेजकी चलाफिरीसे देहबल और बुद्धिबल दोनों बढ़तेहैं और औषधि खानेसे दोनोंहीको हानि होतीहै ॥

११८--अंगरेजी औषधि (क्लारोडाइन) ब-

हृत्तसे रोगोंपर अमोलहै परंतु जैसे और तीव्र और अमोल औपधियोंके देनेमें वैद्यकी सम्मति अवश्यहै इसमेंभी है ॥

११६--बारंबार क्लारोडाइनका भखना भी मदपीनाहै--अधिक और वेद्युक्तपीनेसे उसका भी ब्रांडी मदिराके पानसमान अंतमें वहहीफल होताहै अर्थात्--मरण--जो सुन्दरी देवी औपधि (चलाफिरी और विमलपवन) ग्रहण करनेलगे और मानुषी औपधिको छोड़दे तो फिरदेखो कितनी भलाई उसकी और उसके कुटुंबियों की होतीहै ॥

१२०--सब प्रकार के भोग जिसको प्राप्त हैं अर्थात् बड़ मोल और ऋतु २ के पदार्थ भोजन करने को* उत्तमोत्तम पान पीने को* श्रेष्ठ वसन पहिरने को* कोमलगद्दी लोटनेको* अद्भुत विहार करनेको* मित्रोंके झुंड और टहलुओं की भीर से घिरीहुई है* उस स्त्री को भी बहुधा निबल आतुर मूर्छा रोगी और दुखिया पाओगे--कारण इन सब कष्टों के ये हैं--कि उसको कुछ काम नहीं करना पड़ता सम्पत्ति में

डूबीपड़ीहै--उसकीदशा उस अग्नि कीसीहै जो अनतोल नाप ईंधनके ऊपर लदजानेसे बुझती जातीहो वह इसअधिक कृपा से पिसीमरतीहै--उसको उपमा मट्टक के छत्तेमें नरमकखीकी है जो कुछ काम नहींकरती परंतु जहां बिना काम न देह पुष्ट रहतीहै--न सुख और प्रसन्नता मिलतहै--काम करना सबकेलिये बनायाहै--ऐसी स्त्रीको सुगम और कामकी औषधि वेहीहै जो ऊपर लिखआये अर्थात् साधारण रीतिसे खावै पीवै--चलाफिरीरक्खै और कामधंधाकरै--चटक चलने फिरनेसे बहुत से रोग दूर होतेहैं यह बड़ी पुष्टकर और बलकर औषधि है उसपर दूसरी औषधि लेनेकी वाञ्छा नहींरहती--स्वाभाविक औषधिका ग्रहण करना बहुत उत्तम और हितहै पुस्तकोंमेंभी लिखी औषधि का वह महत्व नहीं--आलसी और धनाढ्य स्त्रियों की भलाई इसीमें थी जो वे किसी छोटे घर में जन्म लेतीं क्योंकि तब अपने पेटकेलिये उनको कुछ काम टहल करनेही पड़ती और उसके कारण अबसे जबचित्त और शरीर दोनोंसे प्रसन्न रहतीं॥

कवित ॥

हितही भलोसो जामें सत्यकहीं तेरी सों लेती जन्म
जाहि काहूछोटेसे नगरमें । रहती संतोषभरी संगवैठि
निरधनके भोगती न पीड़ा शोक रत्न जटित घरमें ॥
तजो कोमल बिछोना तुमवेनि क्यों जगोना इतआइ
देखोवाको जो कमाइ रोटी खातुहै । आदिमें है दुख
कुरूप होतपुनि सुख सुरूप रैनदिन बिनापीर आवत
औ जातुहै ॥

१२१--अति श्रमकरने और कष्टसाध्य भो-
जन पानेसे मनुष्य न इतना मरा और न मरंगा
जितना आलस्य और भोगसे--आलस और भोग
धीमें विष हैं धीरे २ बिगाड़ करते हैं परंतु हैं
परिणाम में वैसेही पके नाशक जैसा संखिया
अथवा धतूरा ॥

१२२--एकवहभी तो फुरतीली और कमेरी
भार्याही होतीहै जिसको नींद छोटे बालक के
समान आतीहै कारणक्याहै कि मधुर और श्रम
हरनेवाली नींद श्रम और टहलकरनेसेही आती
है(संसार कीऔर चाहें जैसी निद्राकर औषधि
वनस्पति और रसादिखाओ पर वह नींद कहां
शेक्सपियर)

१२३--बारम्बार यह धनवान् स्त्री कोही झीकते देखोगे कि मुझको भूख नहीं लगती उसको भरेपूरेमें भी अकाल है पर उसने श्रम क्या किया है ? काम कौनसा सारा है ? जिससे भूखलगे--काम करनेवाली स्त्री को इतनी भूख लगती है कि जितना उसके पास खानेको भी नहीं होता--रोटीका बक़ल उसको परम पदार्थ है--सबसे बड़ा व्यंजन भूख है--शेक्सपियर साहब ने यह सच कहा है ॥

दोहा ॥

दोनों संग न होत हैं उदर और आहार ।

निरधन पावत उदर को धनी मिलहि आहार ॥

भोगी निरधन को पचत मिलत न ताहि आहार ।

पावत बहुत धनाढ्य है जाहि भोग परिहार ॥

१२४--घरमें सूर्यका प्रकाश पहुँचना भी बहुत अवश्य है प्रकाश जीवन है*प्रकाश नीरोगता है*प्रकाश बैद्य है*प्रकाश सुंदरता दे रहा है*प्रकाश प्रसन्न करता है*प्रकाश जीवम योंकि है कि सूर्य प्राण और प्रकाश दोनों देता है जो सूर्य न होता तो सृष्टि मुरझाकर नष्ट हो जाती है जीवन योग और नीरोगता प्रकाश बिना नहीं बन पड़ते

प्रकाश नीरोगता है क्योंकि उससे रुधिर सजीव और शरीर नया और पुष्ट होजाता है--प्रकाश वैद्य है क्योंकि सूर्यके उदयमें बहुतसे रोग कोहर आदि दूरहोते हैं और २ बहुतसी व्याधियाँ नाश होती हैं जिनको केवल औषधि नहीं हटा सकती--प्रकाश सुंदरता भी देता है कपोलों पर ललाई उसीसे आती है कोई उबटना--न्हाना और धोना उसको नहीं पाते उससे मुखकी आभ बढ़जाती है चित्त प्रफुल्लित होता है और शोक भागजाता है--यह बड़े आनन्दकी बात है कि इस संसारमें कहीं न कहीं सूर्यका प्रकाश बनाही रहता है क्योंकि आकाशमार्ग में चक्कर लगाकर वह उसी ठाम फिर आजाता है उसके तेज और प्रकाशसे कोई वस्तु नहीं बची ॥

१२५--गोपकुमारीके मुखकी शोभाको देखो--उसके कपोल किसने रंगे हैं--सूर्य के प्रकाश ने--अब कोठी के भीतर काम करनेवाली कन्या के पीले मुर्दा कपोलों को निहारो--उसके कपोल सुपेद क्योंकर पड़गये हैं--सूर्य के प्रकाश और पवन के अभाव में ॥

१२६--इसलिये कोठा कोठरियों में बड़ी २ खिड़की रखो कि उनकीद्वारा सबठौर सूर्यका प्रकाश पहुँचता रहे प्रकाशसे जो गुण फूलोंको होताहै उसको माली भला समझताहै जिसफूल पताको सुपेदरखना या बनाना चाहताहै उसको घाम नहींदेता इसीप्रकार जो सुंदरी को अपने कपोल कुरंग करनेहों तो उनको उजेरेमें न आनेदे और जोआप नीरोग और लालरहना चाहै तो घरमें घाम फैलनेदे ॥

१२७--प्रकाश के अभाव में बढ़वार मारी जातीहै निगाह (दृष्टि) धुंधली पड़जातीहै और मनकीउमंगें ठण्डी होजातीहैं--जो लोग कोलाकी खानोंमें पृथ्वीके भीतर कामकरते हैं बहुधा शरीरसे ओके रहजातेहैं बंदीजन जो अंधेरेघरों में रखेजाते हैं बहुधा अंधे होजाते हैं जो लोग अंधेरेघरोंमें रहतेहैं चित्तउनके उदास रहतेहैं ॥

१२८--घरमें प्रकाशकेहोनेसे मैलापनसड़ा-इंध बुसाइंध और दुर्गंध उसकी सब दूर हो जातीहै--इसलिये सब घरोंमें प्रकाशको होनेदे और उसको हितकारी घरमें आनेवाला जानै--

इससे नईबहू को हमारा यहही उपदेशहै कि प्रकाश पवन और घाम को अपने घरमें भली-भांति फैलनेदे ॥

१२६--सूर्यके समान दूसरा बुहारनेवाला शुद्धिकर्ता और छोति छुटानेवाला नहींहै--मैल सूर्यको नहींलगता चाहै जैसे अपवित्र स्थानमें होकर निकस जावै वह जैसेका तैसाही शुद्ध बना रहताहै ॥

१३०--बहुत घरोंमें पद नहींउठते खिड़की किवाड़ बंद रहतेहैं कि सूर्यके प्रकाश से भीतर की सजावट का सामान न बिगड़जावै सामान तो बचजाताहै परंतु उसके बदलेमें स्त्री और उसकी संतानके कपोल कुम्हिला जातेहैं--ये घर जेलखानेसे दीखपड़तेहैं मानों उनमें रहनेवाले अपने पाप भोगरहेहैं--क्योंकि यह पापही भोगनाहै कि दिव्य सूर्यका प्रकाश उनको नहीं मिलता जिससे चित्त प्रसन्न हो--सूर्यके प्रकाश से घर इसी लोकमें दिव्य पद होजाताहै धनाढ्य और कंगाल सबका भाग उसमें समानहै सूर्यका प्रकाशबड़ाही उत्तम पवित्र और सुलभ सुखहै ॥

१३१--नई बहू करिहांव कोभी कड़ा न बांधै
पेटभी जब अधिक दबाया जावेगा तो उससे
जनन शक्ति में हानि आवेगी--उससे गर्भपात
भी होजाताहै--गर्भिणी जोपेटको कसैगी तोउस
से उसका पेट गिरजावेगा या समयसे पहिले
जायेकी पीड़ा होजावेगी या निर्जीव बालक
उत्पन्न होगा ॥

१३२--सबऋतुमें स्त्रीके कपड़े ढीलेढाले रहें
कपड़ा जितनाही अधिक पहिरैगी अधिक प-
सीना आवैगा और उससे शरीर कोमल और
निवल पड़ेगा--आशययहहै कि जबतक स्त्री ठंड
सहनेका ढब न ढालैगी तब तक उससे पार न
पावेगी ॥

१३३--जो स्त्री शरीरसे दुर्बलहो या रुधिर
उसका निवलहो उसको शरीरपर क्या जाड़ा
क्या गर्मी फलालेन रखनाचाहिये--विदितहो कि
जाड़ोंसे गर्मीऋतुमें फलालेनका पहिरना और
भी अवश्यहै क्योंकि गर्मीमें जब कामकाजसे या
ऋतुके प्रभावसे शरीर गरमारहाहै अगर उस
समय कोई ठंडापान करैगी और फलालेन न

पहिरेशोगी निःसंदेह उसको ठंड लगजावैगी--
अब देखो फलालेनमें होकर गर्मीकम निकसती
है उससे शरीरकी गर्मी शरीरमें ही बनी रहैगी तो
दोष मारा जावैगा जब इस बातको सोचोगी कि
बहुतसे रोग ठंडसे उठ खड़े होते हैं तब शरीर पर
फलालेनकी महिमा जानोगी ॥

१३४--बस्त्रके पहिरनेमें शरीरके सुख दुःख
का सदा ध्यान रखवै नहीं तो वृथाकी व्यथा और
पीड़ा उसको होगी पतिव्रता स्त्री केवल अपने
पतिके रिझानेको शृंगार करती है इसपर भार्या
की दृष्टि रहै--टाबिन साहब लिखते हैं ॥

सोरठा ॥

पत्नीकरे शृंगार भर्ताके मन हरनको ।

सांचो दरपणसोइ बाकी शोभा लखनको ॥

१३५--जो स्त्री ठंडे पानीसे नहानेमें न दुवि-
धावैगी उसको अपने शरीरसे बहुतसे बस्त्र न
लपेटने पड़ैगी बहुत कपड़ोंकी चाह उन्हीं मनु-
ष्योंको होती है जो ठंडे पानीसे बचते हैं--कपड़ा
जितनाही अधिक ओढ़ागे उतनीही उसकी
चाह अधिक होगी--बहुतसे जवान मनुष्य जाड़ों

में कपड़ों से लदे रहते हैं और उनमें घुलते २ बिना अवस्था बुद्ध होजातेहैं--पवनकेलेश और मेह के नामसे डरते हैं पुर्वैया पवनसे कांपजाते हैं क्यायह बात होने योग्यहै ?

१३६--जैसे पृथ्वी के गरमाने प्रफुल्लित स-जीव और हरीकरने को सूर्यकी अपेक्षाहै उसी प्रकार शरीरकी नीरोगता के लिये कुछ आनंद भोगना भी अवश्यहै--मध्यम आनंद भोग से स्वभाव सुधरता है--शील आताहै--और सद्गुण बढ़तेहैं परंतु सूर्यकेहीसमान उसके अतिहोनेसे उपद्रव और सूखा पड़तीहै और हरिआई कु-म्हिला जातीहै आनंद भोग हितहै जो बढ़ न जावै परंतु बढ़जानेसे देहकेसुख और नीरोगता दोनोंको लौटदेताहै--जो भार्या आनंद के चक्कर और चंचल दशाही घूमतीहै सदा निर्बल और आतुर रहतीहै वह घरके अर्थकी नहींहोती आनंदभोग को जितनाबढ़ाओगे उतनीही उ-सकेलिये इच्छा बढ़ती जावैगी--इमरसनसाहब की कहनिहै कि दण्ड वह फल है जो आनंद-रूपी फूलमें छाना बैठकर बेखटका पकजाताहै

“नईबहूको बुद्धिमानी से आनंद भोगना चाहिये ऐसा न करै जिसमें मन चलायमान होजावै क्योंकि उसमें पीछे से मन गिरजाता है—हम उसको ऐसे२ आनंद बतलावेंगे जैसा फुलवाड़ी में घूमना दृक्षोंको देखना आपसमें गेंद खेलना विमल पवनलेना और सृष्टिकी शुद्ध सीधीमनो-हर शोभा को देखना ॥

१३७--नईबहूको नाचना न चाहिये विशेष कर जो गर्भिणीहो--उसकोजो संतानकी इच्छा है तो ऐसेघातुक आनंदभोगको छोड़दे क्योंकि उससेगर्भपात होजाताहै और यहव्याधि ऐसी पीछे पड़तीहै कि जो एकवार गर्भपात हुआ तो फिर उसका तार बँध जाताहै जिससे स्त्रीका शरीर अति टूटजाताहै और फिर संतानहोनेकी आश नहीं रहती ॥

१३८--यद्यपि नाच गर्भिणीको बुराहै परंतु गाना उसको अत्युत्तम है भलेही गर्भदशा में निरंतरगावै इसमें कुछ बड़ा थकाव नहीं रमण का रमणहै और गुणदायकहै इसकी जो बड़ाई कीजावैवहसब थोड़ी है ॥

१३६--स्त्रीको अपने घरका एकांतसुख और अधिकार सबसे बड़ा मानना चाहिये घरमें उसी का राज है "घर," का अर्थ अंगरेजों के देशमें ही अच्छा माना गया है वहां माता पिता संतान गृह और इनके उपयोगों का नाम "घर," है जिसके समान संसार में और सुखरूप स्थल नहीं जहां प्रेम प्रीति उत्पन्न होते हैं जड़ पकड़ते हैं और फैलती हैं और जहां साक्षात् सुख बास करने की इच्छा करता है ॥

१४०--जो स्त्री बहुधा घरसे जुंदा रहती है और घरमें उसको आनंद नहीं आता वह घरके मर्म को नहीं जानती है और न जानने के योग्य है--ऐसी स्त्री मन और शरीर दोनों से निबल रहती है ॥

१४१--सधाहुआ--शांत--और संतुष्ट मन संसारमें परम वैद्य है--पहिले तो वह रोग को रोक ही देता है और जो रोग हो भी जावे तो उसके कष्ट को घटा देता है और परिणाममें दूर कर देता है ॥

१४२--प्रसन्नचित्त संतोष उद्यम और किसी न किसी काम में लीन रखने की जो बड़ाई की जावे वह थोड़ी है--स्त्रीके लिये प्रसन्नचित्त रहना

परमगुणहै उससे आप सुखपातीहै और औरों को देतीहै--निर्धन घरभी इसगुणसे रमणीय और शोभित होजाताहै और उदासीन प्रतिको भी उससे अनुराग होआताहै--संतोषके समान संसारमें दूसरी औषधि नहीं--उससे केवल रोग शांतिही नहीं किंतु जो रोगहोवै उसके दूर करने में सहायता मिलतीहै--सुखीहै मनुष्य वहही जिसकीभार्या संतोषीहै करकस असंतोषी अर्द्धांगी सदा दुःख भोगतीहै मन उसका कभीनहींभरता और सत्य सुखको न जानतीहै और न जानने के योग्यहै--वहतो देहमें कांटाहै--विश्वके सब मनोरथ उसके पूरेही क्योंन होजावें परंतु केवल संतोषके न होनेसे वह परम दुःखीही रहैगी शेक्सपियर साहब लिखतेहैं ॥

“असंतोषसे बढ़कर क्या कोई और दुःखहै,, ?

१४३--मनुष्य प्रसन्नता बढ़ानेके लिये कुछन उठारखे--श्रम और गान विद्याके ही समान प्रसन्नता भी बढ़ानेसे शीघ्र बढ़सकीहै इसजगत् में जहां सब सृष्टि प्रफुल्लित और प्रसन्नहै उदास रहना बहुत बुराहै--पुरानी कहनूति सचहै“हंसा

और मोटाहुआ जो मनुष्य कि अब आलसी और शोकमूर्ति इस जगतमें विद्यमान हैं वेही मनुष्य जातिके उदास करनेको बहुतहैं--प्रसन्नता गुणमें बड़ीही कूलगनी होतीहै--उसके प्रेमजालसे बहुत कम बचहैं खिलखिलाकर हँसना पाचन को हितहै उससे रुधिर नारियोंमें अच्छा घूमताहै--लोग कहतेहैं कि अट्टहास अर्थात् खिलखिलाकर हँसना भलमानसी से बाहरहै परंतु जैसे और लौकिक बहुतसी बातेंहैं वैसेही इसकोभी मुखता का सार समझना--प्रसन्नता बड़े मोलकी औषधि है जो औषधिसे गुण होताहै वहही प्रसन्नमुख के देखनेसे है ॥

१४४-घरको आनंदरूप बनानेको जहाँ और २ वस्तुकी अतिचाहहै वहाँ प्रसन्न संतोषी हर्षित और हँसमुख भार्याभी है--उसका मुख सदा आनंदमूलहै वहसाक्षात् देवीहै आपप्रसन्न है और औरोंको प्रसन्न रखतीहै--कोमल प्रीति युक्त भरोसेका विनीत आशावंत और विश्वास युक्त स्वभाव पतिके मनको हरलेताहै नईबटूकी अपना स्वभाव ऐसाही बनाना चाहिये ॥

१४५--मृदुल स्वभावसे मुखपर शोभा आती है जो स्त्री बिनाकारण कुढ़ती और बरबराती रहती है जल्द थोड़ेही कालमें बुढ़ी होजाती है वह अपनेआप भौंहोंमें सकुड़ा और कपोलोंपर गाँढ़ें डाललेती है और मुखको मलीन और कुरंग कर लेती है ॥

१४६--नईबहू कैसेही ऊंचेपदकी हो परंतु उसको अपने घरका काम करना और देखना चाहिये--उसकी नीरोगता और सुख को काम करना अवश्य है--जब उसको ऐसा कामनहीं करनेपड़ता जिसमें गुणदायक श्रम करनेपड़े तो असंतोष पापरोग और बांजपन उत्पन्न होजाते हैं--जो नईबहू कामकरने की महिमाको जान जावैगी तो बहुतदुःखसे बचैगी और काम करने से सुखपावैगी तब इसउपदेशके आशयको समझेगी--कामकरने से नीरोगता बढ़ती है थकवाई जाती है घरमें शोभा आजाती है और सबसे बड़ी बात यह है कि जब भार्या घरमें सबकामको देखती है तो पतिको वह घर दिव्यपद और भार्या लक्ष्मी होजाती है ॥

१४७--परंतु बहू कदाचित् यह कहैगी-मुझ से सदा काम नहीं होता उससे मुझको व्यथा होती है--यहतो सामान्य मनुष्यका कर्म है--मैं बड़े पदकी स्त्री हूं--काम करनेको नहीं बनाई गई--न उसके करनेको मुझमें बल है--न मेरी इच्छा--नि बल थकित आतुर निर्जीव हो रही हूं--मैं तो विश्राम लूंगी--हम उसको कबिके बचनोंमें उत्तर देते हैं ॥

दोहा ॥

बिनाश्रम कबहुं न लहतु है जाहिकहत बिश्राम ।

निठले मनको दंडहे दुखित चित्त परिणाम ॥

ढंढहु नहिं बिश्रामको बिना करे उद्योग ।

अस्तहोत रवि देखिकै तजहु भार लेउ भोग ॥

जो दिन तुमको भारी पड़जाता है तो क्या घरका कामधंधा कुछ करनेको नहीं है--नौकर शिक्षा करनेको नहीं है--फुलवाड़ी सम्हालनेको नहीं है--लड़के सिखलानेको नहीं है--रोगी देखनेको नहीं है--वृद्ध नहीं है जिनका मन बहलाओ-रांड मुरहा नहीं है जिनका सहाय करो ॥

१४८--जब काम करनेको नहीं होता तो मन दुःखी और शिथिल रहता है और उससे हानि

के समान इसकर्ममें अजान रहती हैं--क्या ऐसा होने योग्य है--जो स्नेह प्यार सेही यह काम बहू की दृष्टिमें आजाता तो निःसंदेह वह उसको जान लेती परंतु यह काम बिना सीखे करना नहीं आता--निपुण उस काममें जबही होगी कि पहिले उसका कर लेना सीख लेगी--स्त्रीसे बहू के व्यथामें पतिकी सेवा करनेवाला और कौन होगा जो वह समझे तो योंही कहें ॥

दोहा ॥

करहुं चौकसी स्वपतिकी रक्षकवनि ओर जानि ।
पीर व्यथा साधहुं उन्हें कर्म मुख्य निजमानि ॥

१५७--जहां स्त्रीका विवाह हुआ वहां बाल-पनके निराले खेलकी बातें सब जातीरहती हैं--सचमुचके बर्ताव से उसको काम पड़ता है तब वह पछिताती और जानती है कि महिमा तो काम कर्ता भार्याहीकी है--पतिको बेगि समझ आजाती है--कि सत्य सौंदर्य उपकारमें है ॥

१५८--नई बहूको क्या सबकोही अधिक कामहो सो अच्छा कम काम अच्छा नहीं--आज कल सब काम चाकरो पर छोड़ दिया जाता है

और घरकी स्वामिनी निकम्मी रहती है और उसी से रोगिल होजाती है--ठलुआईको एकपूरा शाप समझना--इससेपीछे ब्याधि खड़ी होजाती है--देखो जिसको कुछ काम नहीं उसको एक २ घंटा कैसा दुस्तर बीतता है और कामकर्ता को कालजाता जानभी नहीं पड़ता--इसके सिवाइ ठलुआई से बहुधा बांजपन आजाता है--कमेरी और उद्योगी स्त्रियोंके कितनी संतान होती है और ठालीबैठी कुलस्त्रीं बहुधाबांजरहती हैं और जो उनके संतान होतीभी है तो बालक छोटे २ होते हैं और जननेमें उनको जायेकी पीड़ा बहुधा कठिन और ठढी २ होती है--हम बैद्यही इसको ठीक २ जानते हैं कि निर्धन कमेरीस्त्री के और धनाढ्यनिकम्मीस्त्रीकेजायेकीपीड़ामेंक्याअंतर है उसके सहल और झटपट बालक होजाता है और इसके बड़े कष्ट और बिलंबसे--जो भार्या कामधंवा और चलाफिरी की महिमा को जान-लेवे तो कितनी व्यथा पीड़ा--चिंता--और दुःख दूर होजावें--देखो काम करनाही हित है--काम न करोगी तो देहदण्ड मनदण्ड और धनदण्ड

पाओगी--ठलुआ स्त्रीपुरुष दोनों दुःखभाजन हैं
नईबहू को दृष्टिसदा इसपर रखना चाहिये कि
"सुखकामार्ग कोमल गदियों पर होकर नहीं है

सोरठा ॥

जेतक मीठेस्वाद पुनि पाछे खटिआत सो ।
सोवत फूलनसेज परिकांठिन पछितात सो ॥

१५६--एककविने लिखा है ॥

दीहा ॥

चलोजात हर्षित कबहुं सोचत अपनी गैल ।
नितउठि सारत काजको उद्योगी यहकैल ॥
कछुक करी कछु शेषहै अस्तभये अवमान ।
धकितदेह तव लहतिहै निद्रा सुख वरदान ॥
नींद न आवति निठलको कोमल सज्जामाहि ।
सोवतहै पायाखपर धकित परम सुखपाहि ॥

१६०--यहवात सच है कि काम करनेसे रा-
तको विश्राम मिलता है--इससे उत्तम जगत्में
सोनेकी औषधिनहीं और यहइसमें अधिकगुण
है कि निद्राकर औषधि खानेसे मस्तकमें पीड़ा
और मलकीरोक होजातीहै और सेवनकरते २
उसकागुण घटजाताहै--कामकरनेसे इनमेंसे कोई
दोष नहींहोता--कोमल गद्दोंपरभी आलस्य और
व्याकुलता बहुधा संग बनेरहते हैं ॥

१६१--यह बात निश्चित हो चुकी है कि नी-
रोगता बढ़ाने--रोगके उत्पन्न करने और उसके
दूर करनेमें मनको भी बड़ी सामर्थ्य है--निर्बल स्त्री
स्वभावकी आतुर होजाती है सींकका पहाड़ ब-
नादेती है जैसी है उससे अपने आपको बुराही
जानती है--हम सुंदरीको उपदेश करते हैं कि ऐसा
कभी न माने--थोड़ी पीर ब्यथाको बढ़ाकर न देखे--
कराहने और रिरिआनेकी ठौर उसकी वे सुगम
उपाय करने चाहिये जिनसे शरीर पुष्ट हो--बै-
रीसे लड़ाई रोपदे और साधारण शस्त्रोंसे लड़े जो
इस पुस्तकमें लिखे जाते हैं--ये बानक सो ऐसे ही हैं
कि परिणाममें वह जीति जावेंगी ॥

१६२--कोटी २ ब्यथा तो उसकी दौड़ जपटकर
काम करनेसे ही दूर होजावेंगी--उनकी वह ही
औषधि है--उससे ब्यथा और रोग दोनों की भय
जाती रहती है डाक्टर ग्रेसवीनरसाहब लिख-
ते हैं "रोगकी भयभी एक रोग है--उससे बहुत से
रोग होजाते हैं--कोई २ मनुष्य कैसे इस जालमें
फँसे होते हैं--रोगी होनेकी भय और चिंतासे रोगी
हो जानेका सीधा मार्ग बना है--एक ऐसे हैं जो

रोगी होनेके भयसे घरसे बाहर पगनहीं रखते पवन और श्रमकरनेके अभावमें रोग खड़ा कर लेतेहैं और उससे मारेपड़ते हैं,,

१६३--कामभी क्या उत्तम वस्तुहै--उसक-
न्याका भाग्यश्रेष्ठहै जिसकी माता गृहस्थ का
काम बतलानेके योग्यहो और अपनी कन्याको
बालपनमे इस कामके सिखला देनेका सोचर-
खै--वेटियोंको भार्याको कामसाधकनहीं बनाया
जाता--यह बड़ीहानि है--और इस मूर्खता और
अज्ञानताका दण्ड उसको और उसके मंदभागी
पति और पुत्रोंको भोगनापड़ताहै ॥

१६४--भार्याका जीवनभी एक छोटे २ आ-
नंदोंका समूहहै उसके कार्यकर्मछोटे चिन्ताछोटी
और साधन छोटे परंतु येहीसब जुड़कर मनुष्य
का सुखरूपी पूरा भरत होजाताहै--भार्यासे कोई
लंबाचौड़ा कामनहीं कराया जाता--उसका कर्म
तो इसके विपरीत बनायाहै--अर्थात् सुशीलना--
प्रसन्नता--संतोष--गृहस्थका धंधा--बालकों का
सम्हालना और रखना--और जब पतिका चित्त
इस जगज्जालमें आकुलहोजावै तो उसको प्रस-

न करना--यहही उसका धर्म बापोतीधन और भूषणहै इसीसे उसकी कीर्ति होतीहै ॥

१६५--ऋब साहबके काव्योंमें पति और भार्याका एक उत्तम संवाद लिखाहै--उसमेंपति और भार्या दोनों को उपदेश है--उसका आक्षेप इस स्थलमें बेमिलान न होगा पतिभार्यासे कहताहै

सोरठा ॥

सब विधिसो आधीन आइ परस्पर द्वैरहो ।

जानो मित्र अमोघ सद्गुरुहैं किरपा करे ॥

कंठिन भूमि संसार बसिजामें हिलिमिलिरहो ।

पृच्छहु देउ बताइ मान मनावो बचन कहि ॥

काहु अनुग्रह परस्पर बिश्वासहु जो सत्य ते ।

धरहु चित ना सोइ जो जानहु बिप्रीति कर ॥

दूर करहु मनमाहिं क्षोभित जासो मन लषे ।

अधिक बढ़ाओ नेह फिरीप्रीति अब दृढ़करो ॥

१६६--जो भार्या बिनाही रोग निर्वलहो--उसको समुद्रके तीर रहना हितहै--पहाड़पर भी चलना गुणदायक होगा परंतु जहां पहाड़ और समुद्र दोनोंहों वहां का रहना और भी अच्छा--गर्भवतीको पहाड़पर चढ़ना या बिनाकहे वैद्यके समुद्रमें नहाना अहितहै क्योंकि जो कहां पहिले

गर्भपात होचुकाहै तो पहाड़पर चढ़ने में फिर होजानेका पूरा भयहै--परंतु वैसे पहाड़पर चढ़ने से शरीर पुष्ट और चित्त प्रसन्न होताहै शास्त्रीन मदिराके पीनेसे जैसा मन लहलहा होजाताहै वैसाही इस चला किरिसे--परंतु मदिरा पानसे हानि यहहै कि दूसरेदिन याता मुखका स्वाद बिगड़ा रहताहै या मस्तक में पीड़ा होतीहै पहाड़ पर चढ़ने में कुछहानि नहीं ॥

१६७--खटमल--पिरसू--ये जीव यद्यपि साधारणहैं परंतु मनुष्यके सुख शांति और प्रसन्नता को खोदेतेहैं--स्त्रियोंकोकभी२ ऐसेस्थानमें सोना पड़ताहै जहां ये दुखदाईहोतेहैं--इसलिये उनको अपनेपास तीनवस्तु सदा रखना चाहिये-१ दिया सलाई कि जब चाहा दीपक जलालियां--उससे वे डरजातेहैं--२ उजारे का सामान--जहां ये कीड़े हों उसघर में रातिभर उजारा रखवै--उजारे में कीड़े बहुत कम काटते हैं--३ गंधक विरोजाका तेल--जब बिक्रीने पर खटमल जानपड़ें तो उस पर थोड़ातेल छिरकदे उससे वे दूररहेंगे--परंतु जबतेल छिरकले तो बिक्रीने के पास दीपक या

अग्नि न रहनेदे--क्योंकि वह जल उठता है ॥

१६८--जहां समुद्र नहीं वहां स्त्रीको बिनल पवन गावोंकी लेनीचाहिये--प्रभातकाल घर में न बैठीरहै--उससमय बाहर निकसकर पवनले ॥

१६९--नईबहू को प्रसन्न और शांत रहना चाहिये इस से बढ़के पाचन और नीरोगता का दूसरा उपाय नहीं है--चित्त जब क्रोधसे गरमा जाताहै तो भूख जाती रहतीहै पेट गड़बड़ हो जाताहै और बहुधा मलकी शुद्धी नहीं होती--यहही कारणहै कि बड़ीअवस्था वेहीलोग पाते हैं जोबहुधा शांत और प्रसन्नचित्त रहतेहैं--ओस-वीनर साहब लिखतेहैं कि "मनुष्य के चित्तको पवनकी उपमा दीजातीहै कि जब मंद और मध्यम होतीहै तो नावकोहोले २ बहाकर ठामपर पहुंचादेतीहै परंतु जब घोर और अंधधुंध सरा-तीहै तो वहही भयानक आंधी होजातीहै फिर उसीपवनसे नाव और चढ़ैया दोनोंके डूबजाने का डर पूरा होताहै ॥

१७०--अपना पेट शुद्ध रखने को नईबहू औषधि बहुत खातीहैं परंतु जितनी खातीहैं

उतनीही उसकी बाज्झा अधिक होती जाती है फिर यह होजाताहै कि बिनालिये औषधि के कोठेकी शुद्धि होतीहीनहीं और इससे पेट और आंतोंकीनली ऐसी बिगड़ बैठतीहैं कि रोग असाध्य होजाताहै--जब मलरुकजावे और आहार के बदल देनेसे तथा और २ वस्तुखानेसे जो हम आगेलिखेंगे--पवनलेने और चलाफिरी के करनेसे शुद्धिनहो--तो उसको पिचकारी लेना चाहिये--उसमें कुछ कप्टनहीं और श्रमभीथोड़ाहै--गुदा में अपने हाथ से ठंडेपानी की पिचकारी लगावै--उससे शुद्धि होजावेगी--जो एकवार में काम न होतो दुबारा इसीप्रकार पिचकारीलेवै--पानीसे मलस्थान धुलजावैगा--जो कुछ दोषित मल रुकाहोगा वह निकस जावेगा--चित्तपरसे भारजातारहेगा औरपेट औरभूखमें किसीप्रकार का अंतर न पड़ेगा--जबतक ठब न पड़े पहिले २ कुछ गुनगुने जलकी पिचकारीलेवै परंतु धीरे २

• यह पिचकारी वह न जानना जो रंग डालने की होतीहै--यह सौदागरों के पाम से मिलती है और इसी काम के लिये बनाई जातीहै--ठेढ़पाव पानी पिचकारीसे लेवे ॥

पानीकी गरमी कम करता जावै और परिणाममें ठण्डे जल की पिचकारी लेने लगे-- ठण्डे जल से मलस्थान सबल हो जावैगा गरम जलमें यह गुण नहीं-- गर्भिणी और जच्चाको गरम जल हित होगा-- सब गृहस्थियोंको एक उत्तम पिचकारी इस काम के लिये रखना चाहिये कि समय पर काम आवै-- इस उपाय से बहुतसे उपकारी सज्जनोंके प्राण बच गये हैं ॥

१७१--दूसरा उपाय मलशुद्धि का यह है कि लाल गेहूं की रोटी खावै और चूने की रोटी का ऐसा रहे कि केवल मोटी भुसी ही उसमेंसे दूर होने पावै और सब भुसी उसकी उसीमें लीन रहै-- बहुतसे मनुष्यों के कोठे में मल इसी कारण रुक जाता है कि वे अति नन्हे छूने चूने की रोटी खाते हैं-- मोटे छूने चूने के खाने से मल शुद्धि तुरंत होती है और उससे पुष्टता भी अच्छी आती है क्योंकि उसमें बेखार अधिक रह जाते हैं जो मनुष्य देहके अंगों और हाड़ोंको गुणदायक हैं ॥

१७२--किसी रोगीका पेट ऐसा हो जाता है कि लाल गेहूं की रोटी भी उसको नहीं पचती

फिरी और धंधाकरना--प्रसन्न--संतुष्टचित्त रख-
ना और सवेरासोना--ये प्रकृतिकी रची औपधि
हैं मनुष्यकी बनाई औपधिउनको नहीं पासक्ती-
प्रकृति परम वैद्यहै--अब भार्या जैसाचाहे अपने
शरीरको बनाले ॥

१७७--उन बातोंके साधनेसे--जिनको बुद्धि
अंगीकार करै और साधारण मनुष्य मानलेंवें
स्त्रियोंकी बहुतसी आतुरता--हाइहाइ--और नि-
ष्फलता जाती रहैगी और वे हूलीफूलीं दिखाई
देगीं और समय पाकर पुष्ट नीरोग और सुखी
बालक जनैंगी ॥

१७८--अबतक इस पुस्तकमें हमने नीरो-
गताकाही रागगायाहै कि जो परमेश्वरकी बड़ी
अमोलदेनिहै परंतु इसकामान और आदर ऐसा
होरहाहै जैसा किसी छोटेमोलकी वस्तुका हो-
ताहै--नीरोगता पर पूरी दृष्टिदेना चाहिये--नई
बहूको सदाध्यानरहै कि बिवाहके पीछे उसकी
नीरोगता सेही उसके पति और संतानकी नी-
रोगताहै--देखो यह दिव्य देनिहै नीरोगताको

बरदान करके मानो और उसके निमित्त थोड़ा साधन और यत्नरक्खो ॥

१७६--अब हम अंतमें सुंदरीसे फिर बिनती करतेहैं कि जो हमऊपर कहआयेहैं उसपर पूरा चिंतदेना--स्त्रीका इससंसारमें आना परमार्थको हुआहै जो विवाहकी पहिली वर्षमेंही उसने अपनेदंग और वर्तावको ठीककरनेका डौलनडाला तो फिर आगे उससे न बनपड़ेगा पहिली वर्षही उसके लिये उत्तम अवसरहै उसमें ही उपकार करनेपुष्ट और नीरोगदेह रखने तथा अपनेपति और संतानको सुखदाई होनेका बीजबोदे--भार्याको अपने शरीरसे जितना आपकामहै उतना ही उसके पतिको उससे है वे दोनों "संगही डूबें और उकलेंगे--बढ़ेंगे या घटेंगे बंधेंगे या खुलेंगे--उनदोनोंका संगहै ॥

१८०--इस प्रकरण की समाप्ति से पहिले नौलिस साहब ने जो सत्यनिरूपण भार्याका कियाहै उसका लिखना हम उचित समझतेहैं वह यहहै ॥

दोहा ॥

एक भार्या शब्दमें वसत चराचर भोग ।

देखो दिनके धाकित को विकल चित्त उद्योग ॥

आवत घर दिन अहत पै पावत बहु विचाम ।

सकुचि जिमावति भार्या प्रेम रूप अभिराम ॥

१८१--सत्य तो यह है कि उत्तमभार्या मनुष्य का सुख जीवन और शिरोमणि है ॥

१८२--स्त्रीके शरीरमें ३० वर्षतक रजकाभी पूराशुभ्य रहता है--जो सब प्रकारसे रज ठीक न होवै तो स्त्री नीरोग नहीं रहसक्ती है और न उसको गर्भाधान होसक्ता है--इसीके ठीक न होनेसे स्त्री इतनीबांज निबल और मूर्छा रोगिन दिखाई देती है--अबतक इसप्रकरणपर पूराध्यान नहीं दियागया--इसलिये हमएक पूरेअध्यायमें उसका यथायोग्य विचार करेंगे सुंदरीको उसे चित्त देकर देखना चाहिये इसमें उसका बड़ा प्रयोजन है--क्योंकि रजके ठीक न होते रहनेसे नीरोगता और जो होनहार सुख वे दोनों भास जाते हैं और उसके बिगड़नेसे आगेकीपीड़ा और व्यथाका होना निश्चित होता है ॥

पहला भाग ॥

मासिकरज वा ऋतुधर्म ॥

कुंडलिका ॥

रजवर लक्षण जानियो मासिक होत निदान ।

जननि अवस्था मूलहै देत देह सुखदान ॥

देत देह सुखदान जात छिपि तदपि अंतमें ।

गर्भहोत आधान तथा स्तन पूसव वंतमें ॥

विसरिजात जबहोत देह पनि भारीपीड़ा ।

वरषतीस रहिजात होत पौढ़ की कीड़ा ॥

१८३--बांजभार्या ऊंचीजातिमें बहुतहीहै--
आठमें एक पुत्रवाली और सातबांज--पुत्रहीन--
मिलैगी*यह दुर्दशा क्या बिनाकारण हुईहै ?
बहुतसे बिकार इनमें साध्यहैं ॥

१८४--वृक्ष अपने फलसे जानाजाताहै इसी
प्रकार निर्दोष अर्थात् जननेवाला गर्भ मासिक
धर्मसे निश्चय कियाजाता है--क्योंकि जो सब
भांति यह ठीक २० होतारहै तो फिर भार्या में
कोईऐसा दोषनहींहै जिससे उसको गर्भाधान न

होवै या वह समयपर जीताहुआ बालक न जने इसीलिये मासिकधर्मकी महिमा अधिकहै और इसीका अब हम आगे विचार करेंगे--भार्या को उसपर चित्तदेना चाहिये--क्योंकि जो मासिक धर्मउसका ठीकहै तो गर्भउसका निर्दोषहै--स्त्री में कोई विकार नहीं और वह संतान उत्पन्न करनेको समर्थ है ॥

१८५--स्त्रीकेलिये यहही मुख्य अवस्थाहै-- इससे उसके तीनभाग कियेजातेहैं (१) मासिक धर्मका प्रारंभ अर्थात् सुवान अवस्थाका लगना (२) फिर मासिक धर्म का क्रमसे होता रहना अर्थात् संतान जननेकी अवस्था (३) मासिक धर्मकीसमाप्ति अर्थात् संतान जनने की अवस्था का छोर ॥

१८६--(१) मासिकधर्मका प्रारंभ--प्रारंभमें इसका अच्छाहोना अतिअवश्यहै नहीं तो कन्या के शरीरको बड़ीब्यथा होतीहै और उसके बहुत से अंगमारे पड़तेहैं (२) मासिक धर्म का होता रहना--यहभी बहुतअवश्यहै इसकेबिना गर्भका रहना असंभवहै(३)--मासिकधर्मकीसमाप्ति इस

समय पूराचेत और साधन रखना चाहिये तबही शरीर उनबहुतसे रोगों से बचेगा जिन के इस समय में बढ़जाने का पूराभय है ॥

१८७--इसीहेतु प्रारंभमें मध्यमें और अंतमें चौकसी औरसाधन अवश्यरखवें नहीं तो शरीर के बिगड़जानेका और फिर न सुधरने का बड़ा डरहै ॥

१८८--रज बालपन और स्त्रीपनके बीचकी सीमहै अर्थात् दोनोंपनों को न्यारा २ करताहै स्त्रीपनका वहफाटकहै--उसके होनेपर देह फैल चलतीहै बुद्धि बढ़ने लगती है--अब वह कन्या बालक नहींरही--स्त्रीहोगई--और संतानउत्पन्न करनेको समर्थ है ॥

१८९--यद्यपिस्त्रीपनका आरंभहोगया परंतु कहो कि पूरी स्त्री होगई सो अभीनहीं--उसमें आठ दशवर्ष की अभी और कमी है तब उसका शरीर पूराभरैगा--और उससमय अवस्था उस की २३ वा २५ वर्षकी होजावैगी और ठीक २ वयभी बिवाहकरनेकी यहही समझी जातीहै ॥

१९०--थोड़ी अवस्थामें बिवाहके होजानेसे

स्त्रीकाशरीर निर्वल पड़जाताहै और देहउसका फिर नहींभरता--सिवाइ इसके जायेकी पीड़ामें शरीर उसका ऐंठने लगताहै और इसजाल में उलझना बहुत बुराहै ॥

१६१--सत्तरह अठारह वर्षतक तलपेट के हाड़पूरे नहींभरपाते--इसीलिये प्रसूतिकेयोग्य उनका डौलनहीं बनपाता--न बालक का मूँड़ बाहर आनेको परीठौर मिलतीहै जैसी कि अधिक अवस्थामें होजातीहै ऐसेमें स्त्रीकोबहुतकष्ट और प्राणोंकासंदेह होजाताहै--बहुधा उसीको ठंडीपीरोंका कष्ट और प्राणकासंदेह नहीं--किंतु निर्पराधी बालक कै तो निर्जीव धरती में पड़ताहै या बोना और रोगी उत्पन्न होताहै ॥

१६२--बहुतसी कन्या विवाहकी अवस्थासे पहिले व्याही जातीहैं और परिणाम उसका माता या उसके बालक या दोनों को घोर कष्ट और कभी २ प्राणघात होताहै पुरानी कहतूति है--सबेरपरणा-सबेरामरणा शेक्सपियरसाहब के इसलेखको पढ़ो--

“सबवस्तु बढ़ते २ समयपर जाकर फलती हैं,”

१६३--फिर इसमें अचंभेकी कौनबातहै कि जिसकन्या का विवाह थोड़ी अवस्थामें होगया अर्थात् जबतक उसके देहके हाड़ पूरे दृढ़ नहीं होपाये--तलपेट उसका मज्जा तंतु और अस्थि बंधनसे पका नहींहुआ--उसकी नोरोगता जाती रहै और उसके बालकरोगी और निर्वलउत्पन्न हों--मा बापको जो अपनी कन्याओं की भलाई और सुखचाहें--उचितहै कि थोड़ी अवस्था में उनका विवाह न करें--सयानीकन्या का विवाह करनेसे काया और धर्मदोनोंका निबाह होजाताहै और वह उन व्याधियों से बचजातीहै जो कच्ची अवस्थामें व्याह होजानेसे पीछेलगी चली आतीहैं ॥

१६४--और बहुतअधिकअवस्थापर विवाह करनेसे यहहोताहै कि स्त्रीके कोमलअंग जिनसे जननेमें काम पड़ताहै वे अकड़ और तनजातेहैं और फिरफैलने और पसरनेका तंतुउनमें नहीं रहता--स्त्रीकोजायाबड़ीब्यथा और दुःखसे होता है--दूसरादोष उसमें यहहै कि जब अधिक अवस्थापर संतानहूई तो माता अपने बालकोंको

पूरे स्त्री पुरुष देखनेतक न जियेगी--तीसरें--जो संतान थोड़ी अवस्थापर या अधिक अवस्थापर होतीहै वह बहुत नहींजीती ॥

१६५--जो कन्या बहुत निर्वलहो उसके मा बाप को उचितहै कि उसे व्याह न करनेदे न पुरुष को उचितहै कि रोगी और निर्वल स्त्रीसे विवाहकरै ऐसे विवाहका परिणाम पति भार्या और संतान सबको बहुत भयानकहै ॥

१६६--सिवाय इसके निर्वल मा बाप की संतानभी निर्वल उत्पन्न होतीहै--रोगीके रोगी आतुरके आतुर अर्थात् जैसे के तैसे होतेहैं--अब देखो कितने शोककी बातहै कि अपराधी अचेत और अबिवेकी माबापका दण्ड निर्पराधी बालक को भोगनापड़ताहै--रोग और निवर्लईइसभांति एकसाखसे दूसरी साखमें चलजातेहैं अब जिनको अपनादेश प्याराहो उनको इसदोषके दूर करनेके लिये प्रयत्न पूराकरना चाहिये ॥

१६७--जहां पहिलेसे अवलोग अधिकजीते हैं वहां यहफल वैद्यविद्याके अधिक ज्ञानहोजाने और अधिक उजले रहनेकाहै कि जिससे रोगी

बोना और निर्बल सब जीतेहैं परंतु मंदभागी रोगिलजीव जो अब भी मनुष्योंमें भरेपड़ेहैं उनकी संतान फिर भी बोना निर्बल और रोगी होतीहै--संतान में अपने मा बाप के देह रोगही नहीं आजाते किंतु धर्म और बुद्धिमेंभी जो दोष होंगे वेभी आजावेंगे ॥

१६८--इससे रोगी और निर्बल मनुष्योंको विवाहका अधिकार नहीं--जो वे करेंगे तो इस अपनेबुरे साहस और मूर्खताका दंड निःसंदेह पावेंगे--सचहै कि विवाह करनाभी एकबड़ाव्रत लेनाहै इसलिये पूरा शोच विचारकर उसकोले-विवाहमें शुद्धरुधिर और शुद्धहृदयकाहोना धन पद और संसारकी सब वसुधाके ऊपरहै ॥

१६९--स्त्री महीनेमें एकबार रजस्वला होतीहै अर्थात् २८ वें दिन--बहुधा उसीदिन और उसी घड़ी आन होती है कोई २ स्त्री महीने की ठोरतीसरे अट्टे होतीहैं रज तीनदिनसे पांचदिन तक रहताहै कभी २ एकअट्टेतक किसीस्त्रीको इस सेभी अधिक दिन लगतेहैं मासकेमास ऋतुकाल में ३ छटांकसेलेकर ४॥ छटांकतक रजगिरताहै॥

२००--जिस स्त्री को रज ठीक २ नहीं होता उसका गर्भ बहुत कम ठहरता है परंतु कभी २ ऐसा भी देखने में आया है कि स्त्री को रज नहीं हुआ और गर्भ उसका रह गया ॥

२०१--रजका प्रारंभ १२ वें और १४ वें वर्ष के बीच में होता है--इससे पहिले किसी को ही होता होगा और बहुत स्त्रियों को १४ वीं वर्ष के पीछे होता है गावों से बड़ी वस्तियों में रज सदाँसा होता है और जिन स्त्रियों की रहन साधारण है उनसे सदाँसा उनको होता है जिनको भोग विलास अधिक है ॥

२०२--रज ३० वर्ष से ४५ वर्ष तक रहता है और जब तक ठीक २ होता रहै स्त्री संतान उत्पन्न करने को समर्थ समझी जाती है--जब रज होना रुका फिर संतान नहीं होती--रज बहुधा ४० वीं या ४५ वीं वर्ष पर जाकर रुकता है सो ही उस अवस्था के पीछे संतान बहुत कम होती है किसी २ स्त्री के ५० वर्ष की अवस्था पर संतान हुई है परंतु बहुधा गर्भ रहने की अवधि ४३ से ४५ वर्ष तक है--बहुत से डाक्टरों ने ४६-५० और ५१ वर्ष की अवस्था

पर स्त्रियोंके बालक जनायेहैं-किसीके पहिलोठी और किसी २ के सातवीं और आठवींबार-एक स्त्री ने अपना ब्याह नहीं किया था तो उसको ६० वर्षकी अवस्था तक रज ठीक २ होतारहा अधिक अवस्था पर संतान बहुधा कमेरी जाति मेंहुएहैं परंतु कभी २ ऊंचीजातिमेंभी ऐसा हुआ है-होतातो कमहै पर एकस्त्रीके ६० वर्षकी अवस्था में २ बालक एकसंग जन्मेथे ॥

२०३--यह दृष्टांततो अधिक अवस्थापर बालक जननेकादिया परंतु थोड़ी अवस्थामें भी स्त्रियोंने अधिक बालकजनेहैं--ग्रंथकारने आपदे-खाहै कि २१ वर्षकी अवस्थामें १ स्त्रीके तीनजाये हुए १४ वर्षकी अवस्थामें उसका बिवाहहुआथा और तबउसके पतिकी बय १५ वर्षकीथी ॥

२०४--अतिगरम देशोंमें रज सदौसाहोता है--जैसा एवीसीनिया और हिंदुस्तानमें जहाँ १० और ११ वर्षपर होनेलगता है किसी २ के इसी अवस्थापर संतानभी होजातीहै परंतु जिसके संतान सदौसी होतीहै उसकी सदौसीही थंभजातीहै ऐसीस्त्री ३० वर्षकी अवस्थापर बुढ़ी

भी होजातीहै मनुष्यके शरीर प्रकृतिमें अंतर तो होताहीहै परंतुदेश और मनुष्य जातिमें भी बड़े अंतरहोतेहैं यहांतक कि एयीसीनिया में ११वर्षमें और हिन्दुस्तानमें १० वर्षकी अवस्थामें कन्याके बालकहोता देखाहै और ६वर्षकी अवस्थामें सुनागयाहै ॥

२०५--ठंडेदेशोंमें जैसा रूसहै अधिक अवस्थापर जाकर रजहोताहै अर्थात् २० और ३० वर्षके बीचमें और रज ३० वर्षके लगभग रहा चाहै इससे साठवर्षकी अवस्थातक भी संतान होनेका कुछवहां अचंभा नहीं मानाजाता--वहां महीनेके महीने रजभी एकसा नहींहोता वर्षमें तीन या चारबार होताहै और बहुधा कमगिरताहै ॥

२०६--रज यथार्थमें रुधिर नहींहै यद्यपि रूप और रंगमें वैसाही देखपड़ताहै--रुधिर के समान नीरोगस्त्रीके रजकाथका कभी न जमैगा जैसा रुधिरका जमजाताहै रजका झिराव गर्भसे होताहै और निर्दोषशरीरका रज टटकेघाव से कढ़ेहुए रुधिरकेसमान उज्ज्वल लालहोगा ॥

२०७--रजका थक्का न जमना चाहिये--जिसका जमजाताहै उसस्त्रीको रजस्वला होनेमें अत्यंतपीड़ा होतीहै और जबतक रजका जमजाना दूर न होगा उसस्त्रीका गर्भ एकही विस्वा रहेगा--जब यह दशाहो तुरन्त वैद्यसे कहदेना चाहिये उपाय होनेसे दोष दूर होजावेगा और संतान होनेकी आशहोगी ॥

२०८--गर्भ रहजानेपर रजपूरकस रुकजाताहै माता जबबाकलको दूधपिलातीहै उनदिनों में तथा गर्भकेगड़बड़ और बिकारिक होजानेपर भी रज नहींहोता--सिवाय इसकेअत्यंत निर्बलई बड़ेरोग छई आदिमेंभी थँभजाताहै--छई रोगमें उसका थँभजाना बड़ाही अशुभरूपहै ॥

२०९--बड़ेर ज्ञाता कहतेहैं कि कभीर गर्भ रहजाने पर भी स्त्री रजस्वला होतीहै पर हम इसको नहींमानते--हमारेजान ऐसा होना असंभवहै--क्योंकि गर्भके ठहरतेही उसकागला लससे ऐसा ठसजाताहै मानोडाटलगगई--कभीर महीनेपर कुछ लालरंगका द्रवझिरता है और उसकारूप रजसाही होताहै और महीने पर

२१२--जब व्याही स्त्रीको रजस्वला होनेमें पीड़ाहोगी तो जो उसका गर्भ रह भी गया तो बहुतदिन न ठहरैगा--इस बातपर पूरीदृष्टि देना चाहिये और उसकी औषधि करना अच्छे वैद्यका कामहै ॥

२१३--पीली कुरंगमुख पराधीन और निर्जीव स्त्री जो बहुत दिखाई देती हैं उन की यह बुरी दशा रजके न होनेसे या कम या अधिक होनेके कारणहै--उनका श्वासवेगि उखड़ जाताहै अर्थात् थोड़ाभी चढ़ें उतरें या चलें थकजातीहैं और ऐसे हांफने लगतीहैं मानो दौड़कर आईहैं थोड़ा श्रम करनेमें भी उनको ज्ञान आजाताहै और सूझा होजातीहै ॥

२१४--ऐसे रोगोंका जो युक्त उपाय किया जावै तो बे दूर होसकेहैं--माताको इसलिये उचितहै कि अपनी ऐसी कन्याओं की समयपर औषधि करावें जिसमें उनका शरीर असाध्य नहो जावै जो पहिलेसे इस राहपर चलतीं तो कितनी कन्या अकालमृत्यु और कईरोगसे बचजातीं-परंतु हादहाइ इस संसार में माता जैसे और बहुतसी

सौख नहीं मानतीं इसपर भी दृष्टि नहीं देतीं कि इसमें समय निकल जाता है और फिर अंत कालमें आशा कर्ती हैं कि अब वैद्य अपनी चमत्कारी दिखावें ॥

२१५--एकचाल बुरी चल गई है और रोक देने के योग्य है--वह यह है कि जब कन्या रज-स्वला होती है तो उसकी मा कहीं २ उसको रजहोनेसे पहिले पीड़ा दूर करनेको जिन मदि-रा देती है--इससे कन्याको मदिराकी चाट पड़ती है और थोड़ेही कालमें पक्की पीनेवाली होजाती है वैद्य ऐसे कालमें और २ औषधि देते हैं जो हानि तो कुछ नहीं करती और झटपट पूराकाम कर-जाती है ॥

२१६--जिस कन्याका विवाह होनेवाला है अगर रज उसको पीड़ासे या थोड़ा होता हो--या अधिक पीला या अधिक काला होता हो तो उसकी मा या सहेलियोंको उचित है कि विवाहसे दो तीन महीने पहिले किसी अच्छे जानकार वैद्यसे उपाय करावें--जो ऐसा न होगा तो विवाह के पीछे या तो वह स्त्री रोगिल होजावेगी या बांज

जैसे ऊपरलिखे रोग यथायोग्य उपाय करनेसे दूर होसकतेहैं यहभी दूर होसकताहै औरजवरोग दूरहोगया तो स्त्रीके संतानभी अवश्यहोगी ॥

२२२--जवरज विकारक होजाताहै तो उसका रंगभी महीनेके महीने पलटा रहताहै-- कभी २ अतिकाला कभी टटके लोहूके समान ललाई लिये औरकभी हरिआई लिये होताहै-- कभी एकदिन रहताहै कभी दो दिन तीन दिन या चारदिन कभी २ अट्टे तक उसका कोईनिश्चय नहींहै कभी कुछकाल तक होताहीनहीं और फिर शरीरपर थोड़ाभी बलपड़ने औरमन में शोच खड़ेहोनेपर अपनेआप होनेलगताहै-- इस दशामें स्त्रीको रजसे कभी शुद्धि नहींहोती- जिनदिनोंमें रजनहींहोता तो सुपेदपानी पड़ता रहताहै-अर्थात् दोमेंसे एकतो बनाही रहताहै- जिससे स्त्री आतुर--निर्जीव और मूच्छा रोगी रहतीहै--कभी उससे बाहीं कोखमें पीड़ा या पसुलीमें ब्यथा होतीहै कभी पेटमें अफरा जान-पड़ताहै--कभी नसोंमें बहुतब्यथा होतीहै--कभी यहां कभी वहां सब शरीरमें पीड़ा जानपड़तीहै

और चलती फिरती रहती है-कभी करिहावमें और कभी कूलेमें व्यापती है उससे हिया धड़कता है और उसमें बिकार होनेका श्रम होता है-परंतु उसमें कुछ दोष नहीं है--दोष तो गर्भस्थलमें है और वह उपाय करनेसे दूर हो सकता है रज और सुपेद पानी गिरते २ देह थोथी पड़जाती है और नसों को शक्ति घटजाती है-उसी स्त्रीसे कुछ काम नहीं होसका और जीवन उसको भारी और व्याधि सूझता है-जब तक यह दशा रहेगी न नीरोगता उसको हो और न संतान होनेका कोई रूप है--ऐसी स्त्रीको हम सीख देते हैं-कि जो वैद्य इस प्रकारमें जानकार हो उससे उपाय पूछें तो वह दोषको दूर और गर्भको शुद्ध कर देगा और फिर चाहे रजके ठीक २ हो जानेसे उस स्त्रीका गर्भ भी रहे--परंतु जो इन बातों पर ध्यान न देगी तो शरीर उसका रोगिल रहेगा अग्नि उसकी मंद पड़ जावेगी और बांजपन उसके बांट पड़ेगा--ऊपर जो लिखा है वह कुछ बढ़ाकर नहीं लिखा बहुत सुंदरी इसको पढ़ते ही समझ लेंगी कि ये बातें बीती हुई हैं ॥

उसको कुछ अपना भरोसानहीं रहता-इसविकलताको वैद्यहीठीक भांपते हैं जिन्होंने इसरोग को बहुतदेखाहै ॥

२३६--कोईपूछै कि भलाइन उपाधियों का-उपाय भी होसक्ताहै--हमारा उत्तरहै--कि जो गर्भकोठीक यत्नसे शुद्धकर दियाजावे और उससे रजठीक २ होनेलगे तो बहुधाउपाय होसक्ताहै ॥

२४०--बहुतसे रोग जिनको स्त्री असाध्य जानतीहै केवल मूर्छा रोगसे होतेहैं औ साध्यहैं यह रोगभी कहींसांचा कहीं भगलेका औरकहीं दोनोंका मेलझोल होताहै अर्थात् कुछसच्चा और कुछ बनावट या भगलेका--कुमारी बहुधा भगला करलेती हैं व्याही स्त्रियोंको बहुधा सच्चा होताहै और जो उसका उपाय न कियाजावे तो उनको जीवनभर दुःखदेताहै ॥

२४१--कोई २ रोगीमें ये सब चिह्न मिलते हैं--किसीमें थोड़े या बहुत जानपड़तेहैं--सबनहीं होते--परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिये कि मूर्छा रोगनहींहै ॥

२४२--बहुधा यहरोगसाध्यहै--रोगीको यह

सन्तोष रखना चाहिये परन्तु बहुतसे रोगअसा-
ध्यहैं जिनमें अम मूर्छा रोगका होताहै--इसका
निर्णय पुराना और जानकार वैद्यही करसक्ताहै
परन्तु मूर्छा रोगहो या न हो सयाने और अच्छे
वैद्यसे उसका उपाय कराना अवश्यहै ॥

२४३--सिडिन्हेमसाहब अपनी स्वाभाविक
चतुराईसे लिखतेहैं कि मूर्छारोग“चंचलतामेंही
अचलहै”क्योंकि पृथ्वीपर कोई ऐसरोग नहींहै
जिसका स्वांग वह न बनाताहो और कभी २
तो ज्योंकात्यों बनाताहै--सचहै कि मूर्छा रोग
बड़ाही प्रवीण और डोलनेवाला भाँड़है--कभी
दुखिया और कभी हँसोर ठठोल बनजाताहै--
अभी सबकुछहै परन्तु थोड़ीबारमें कुछभीनहीं॥

२४४--बांज और विरहिन स्त्रीको गर्भरोग
अधिकहोतेहैं ऐसे जननेवाली स्त्रीको नहीं--और
ये रजसमाप्तिकालमें बहुतहोतेहैं इसलिये उन-
को उचितहै कि ऐसे समयमें जो उनको कुछ
गर्भबिकार जानपड़ै तो उसको जानकार वैद्यसे
तुरन्त कहें जिससे जहांतक होसकै रोगकी ज-
मतेही जड़ उखाड़ दीजावे ॥

होता है--कभी बहुत थोड़ा--कभी हलके रंग का--
 बेरंग--कभी लोहू के समान लाल--कभी पतला--
 स्याही सा काला--कभी रावसा गाढ़ा होता है ॥

२५७--जब रज बंद होने को है तो रज उमंगता
 है और इतना झिराव होता है--मानों गर्भपात
 हुआ है--यह ही रज की समाप्ति जानो--फिर वह
 नहीं होता ॥

२५८--कोई स्त्री जो फुरतीली होती है अट-
 कल से भोजन करती है और उनको रज समाप्ति
 के समय कष्ट थोड़ा होता है--जो जोरूप और पीड़ा
 पहिले से हुआ करते हैं--वे उनको कुछ भी नहीं
 होते--और रज समय पर उनको छोड़ जाता है ॥

२५९--रज समाप्ति में स्त्री बहुधा मुटा चलती
 है छाती और पेट पर मेद छा जाता है--जिससे
 उसपर बुढ़ापा दरसने लगता है और जो पहिले
 से उसका चित्त इसपर जम रहा हो तो कभी र
 उसको जान पड़ता है कि मेरा गर्भ रह गया जब
 ऐसा भ्रम होता जो वैद्य इस प्रकरण में गुणी हो
 उससे निश्चय करके संदेह दूर करे--बूढ़ी स्त्रियों
 की समझ ऐसे में काम नहीं आती ॥

२६०--स्त्रीको भांति २ के कष्ट कभी यहां कभी वहां जान पड़ते हैं--पीड़ा कभी शिर--कभी मस्तक--कभी पीठ में होती है और कभी आखों में--चांदना और भबभड़से मस्तक पीड़ा नहीं बढ़ती--स्त्री आतुर रहती है और उसके चित्त पर घवड़ाहट--मुख और गला एक संग फूल के समान लाल हो जाता है और उससे उसको खेद होता है ॥

२६१--छाती पर सूजन और व्यथा ऐसी होती है कि रोगीको भ्रम होता है कि वहां पर कोई कड़ी गांठ पड़ गई है और वह दुखती है--कभी पेट में अफरा जान पड़ता है और दाहिनी ओर पीड़ा होती है--फिर बाहिनी ओर--कोई २ समय अफरा पेट में ऐसा व्यापता है कि रोगीको मनुष्य नहीं सुहाता और जीवन भारी पड़ जाता है--आतों में और पेट में पवन भर जाता है और वह उठकर कंठ तक आता है जिससे कभी २ मूर्छा हो जाती है मूर्छा तो बहुधा होने लगती है--न कुछ बात पर अभी हँसती है फिर रोती है या एक ही संग रोती और हँसती है--बाहिनी ओर पीड़ा बहुधा होती है--

दूसरा भाग ॥

गर्भाऽऽधान ॥

छंद ॥

मुंदिजात रजमनरहत व्याकुल तनतकुच अवदेखियो ।
हृत्तनसध्यचहुंदिशि श्याममंडललखतविलसतपरखियो ॥
मास पंचम लगत फड़कत चलत बालक मानियो ।
बढ़त अरुची गर्भिणी को सत्य तुंदरि जानियो ॥
गर्भरहनेकेचिह्न ॥

२७०--पहिला चिह्न जिससे गर्भरहनेका स्त्रीको भ्रम होता है वह रजका न होना है जो पहिलेसे स्त्रीका शरीर नीरोग रहा हो तो यह पक्का चिह्न गर्भ रहनेका है परंतु इस भावनाको दृढ़ करनेवाले और चिह्न भी होने चाहिये ॥

२७१--नीरोग विवाहिता स्त्रीको महीने के ऊपर एकसंग रजका बंद हो जाना गर्भ रहनेकी पक्की और निश्चल पहिचान है--दूसरे चिह्न के होनेकी कुछ बड़ी चाह उसके निश्चय करनेमें नहीं होती जिनके बालक हो चुके हैं वे सब स्त्री इस बातको जानती हैं और केवल इसीसे अपना

आगे का हिसाब लगा चलती हैं और उसमें धोखाभी कमखाती हैं ॥

२७२--परंतु रज गर्भरहने के सिवाइ और कारण पाकर भी रुकजाता है जैसे गर्भ या और किसी अंगके रोगसे--इसलिये केवल उसीके भरोसे न रहें ॥

२७३--दूसरा चिह्न उबकाई आना--गर्भ रहनेपर सबसेपहिले यह चिह्न होता है--अर्थात् गर्भ रहनेके १५ दिन या ३ अट्टके भीतर होता है इसमें चित्त बिगड़ा रहता है बहुधा उलटी (वमन) होती है और भोजन करनेकी रुचि नहीं होती पहिले तीन चार महीनेतक यही गतिरहती है गर्भ रहनेपर सबको ही यह नहीं होता परंतु बहुधा उसका संगदेता है और जिनके बालक हुये हैं वे स्त्री इसको सब चिह्नोंसे बढ़कर मानती हैं उबकाईका आना सबसे पहिला चिह्न है परंतु यह नहीं कि इससे पहिले और चिह्न नहोते हों--परंतु हां बहुतसी स्त्री गर्भ रहने का हिसाब इसीसे लगाती हैं ॥

२७४--उबकाईका आना जो और किसीपेट

विस्तारभी उसका बढ़ता जाता है फिर यह काली कुंडली कुछ फूल जाती है केवल स्तनहीन ही आस पास का बीच भी उठ आता है ॥

२७८--गर्भ रहने के निर्णय में इस काली कुंडली का स्तन के आस पास पड़ जाना बड़ी पहिचान है--विशेषकर पहिलो ठी के गर्भ में जिन स्त्रियों के बहुत से बालक हो चुके हैं उनके शरीर से यह चिह्न पुरान ही मिटता परंतु जब उनको गर्भ रहता है तो बहुत अधिक श्यामता उस पर आ जाती है विशेषकर सांवली स्त्रियों में ॥

२७९--चौथा चिह्न बालक का फड़कना--यह चौथे महीने के अंत में होता है--बहुधा एक दो अट्टे पहिले कभी २ एक या दो अट्टे पीछे--किसी २ स्त्री का बालक तीसरे महीने में ही फड़कने लगता है और किसी का अवैरा पांच महीने में परंतु ऐसा कम होता है और छठे महीने तक तो कोई बिरला ही बिना फड़के रहता होगा इससे पाया जाता है कि यद्यपि बहुधा चार महीने पूरे होने पर या एक दो अट्टे इससे पहिले बालक फड़कता है परंतु इसका कोई ठीक नहीं ॥

२८०--बालकका फड़कना मुख्य और प्रधान चिह्न गर्भरहनेका है क्योंकि उसके फड़कते ही स्त्रीको बालककी गतिका अनुभव होने लगता है और स्त्रीका शरीर बढचलता है फड़कनेसे निश्चय होजाता है कि गर्भ आधे दिनोंका हो चुका अगर स्त्रीको गर्भपात हो होजाता है तो फड़कनेके पीछे उसका डर जातारहता है क्योंकि गर्भपातका संभव इससे पहिले बहुत होता है इतना उसके पीछे नहीं ॥

२८१--इस समयमें स्त्रीको झान आता जान पड़ता है और आभीजाता है बहुधा उसको घूमा आते हैं और वह बिकल और आतुर रहती है और कभी२ उसको मूर्च्छा भी होजाती है--ऐसा कम होता है कि स्त्रीको जानहीन पड़े कि बालक कब से फड़कने लगा ॥

२८२--बहुतसी स्त्री कहती हैं कि जब बालक फड़कचलता है तो ऐसा जान पड़ता है कि मानो चिड़िया फड़फड़ा रही है कोई२ कहती हैं कि कुछ फलता फिरता उचकता उछलता सा भासता है और उससे चित्त बिगड़ता रहता है जबसे बालक

फड़कने लगा उसीदिनसे यह उचक उछल और कुछ दिन भरमें दस बारहवार हुआ करतीहै ऐसा भी होताहै कि कभी जानही नहीं पड़ती और कभी कम जान पड़तीहै और कभी निरंतरहोती रहतीहै ॥

२८३--इस फड़क चलनेसे एक महीना पीछे अर्थात् छठे महीने में स्त्रीको चिड़िया केसा फड़ फड़ाहट भीतर जान पड़ताहै ॥

२८४--फड़फड़ाहट और उछलमें यह अंतर है कि चार पांच महीनेके बालक को उछलनेकी शक्तिनहीं होती केवल फड़फड़ाही सकताहै छठे महीनेमें बल उसमें अधिक आजाताहै और तब उछल सकताहै यहही कारणहै कि पहिले फड़फड़ाहट व्यापताहै और पीछेसे उछलताहै ॥

२८५--जब गर्भ ऊपरको पेटमें उचक आता है तबसे बालक फड़क चलताहै क्योंकि गर्भमें पिंडके फैलजानेसे नीचे उसको अवकाश नहीं रहता दूसरा कारण फड़कनेका यह होताहै कि अब पहिलेसे देह उसका अधिक भरआया और देहढोल और नसाजाल भी कुछ कड़ापन पकड़

गये इससे अंगउसके हलने झुलनेके योग्य बल-
वान् होगये सोही वह गर्भमें हाथ पांव चलाने
लगा और फड़कने लगा पुराना मत यहथा कि
जबतक फड़कै नही बालक सजीव नहीं होता परंतु
वह भूल है जबसे पिंड बन चलता है उसी समय
उसमें चेतना होती है ॥

२८६--इसी कारण उस पतिहीन स्त्रीको
महापातक होता है जो गर्भ रहते ही उसके गिरा-
नेका यत्न करती है पूरे बालकको पेटमें मारो या
जननेके पीछे मारो चाहै ऐसे गर्भको गिराओ
हत्या सबमें एकसी है इससे गर्भ गिरानेका यत्न
करना बड़ा पाप और भारी हत्या है माके शरीर
को भी उससे बड़ी भयानक त्रास होती है उसमें
तुरतही मरभी जावै या ऐसा झटका देहमें खा-
जावे कि फिर उससे न चेतै जो गर्भ गिरवानेसे
उसकी ऐसी दशा होवै तो उसपर दया न करनी
चाहिये वह इसीके योग्य है--वैद्यका उद्यम बड़ा
उत्तम है उस समाजका कोई योग्य आचारी गर्भ-
पातके उपाय या यत्नका नामभी न लेगा और
सुननेसे भी ग्लानि करेगा परंतु बहुतसे अधम

दुष्ट ऐसेहैं जो इस अपराधको करतेहैं जो फांसी न लगाईजावै तबभी देशनिकाला तो अवश्य उनको देनाचाहिये गर्भचाहै थोड़ेदिनोंका होवै या अधिक दिनोंका जो कपटी आगे होकर ऐसे पापकर्ममें सहायताकरे उनको भी यहही दंड होना चाहिये ॥

२८७--अफरा होजानेसे भी स्त्रीको कभी २ भ्रमहोताहै कि बालक फड़कचला परंतु गर्भरहने का जब निर्णयकरै तो एक चिह्न परही ध्यान नदे नहींतो स्त्री बहुधा धोखा खावैगी--उसकी पहिचानके ये चिह्नहैं--अफरामें कभी पेट घट जाताहै और कभी बढ़जाताहै गर्भ रहनेपर बढ़ वार हटतीनहीं दिन २ और धीरे २ बढ़तीजातीहै अफरामें आतोंको कड़ा दाबनेसे पवन का भरीटा सुनाई देताहै और अपनेआप चलता फिरताहै गर्भके रहनेपर जो बढ़वार उसकी होतीहै वह कड़ीहोतीहै दबानेसे दबती नहीं और एकसी बनी रहतीहै अफरा में हाथसे टपकोरने पर पेटमें से ढोलकैसी थोथी भनक होतीहै गर्भ रहनेपर धीमा भारी शब्द होताहै जैसा मेजके

धम धमानेसे--अफरामें जो अंगुली पेटमें गड़ाओ
तो पवन वहांसे सकिल जावैगी गर्भ रहने में
अंगुली गड़ानेसे नहीं गड़ैगी मांसकैसी भीतिसे
टकर खावैगी ॥

२८८--पाचवां चिह्न गर्भ रहनेका यह है--
कि जोही बालक फड़कचला सोही पेट बढ़नेल-
गताहै और कठोर होताजाताहै पेटके ऊपर मेद
काजानेसे स्त्री कभी २ गर्भ रहजानेका भ्रमकर-
तीहै परंतु मेदकी कोमलता और पिलपिलाहट
कुछ औरही होताहै और गर्भ रहनेका कड़ापन
ठोसपन और रोक कुछ औरही है ॥

२८९--पेटका बढ़जाना और कड़ापड़जाना
गर्भ रहनेकी पूरी परखहै बिना गर्भ रहनेके स्त्री
का पेट कोमल और ढीला रहताहै जब गर्भरह-
ताहै तो बालक के फड़कने के पीछे पेट गर्भसे
ऊपरका कड़ा पड़जाता है दबानेसे दबता नहीं
छूठा चिह्न टुंडी (नाभ) का फूलजाना और
उचकआनाहै--यहबालकके फड़कनेके पीछेहोता
है पहिले दो महीनेतक तो टुंडीऔर नीचेको ध-
सकीहै फिर जैसाही गर्भ बढ़ताजाताहै बाहरको

होते हैं शरीर निर्दोष रहता है पेट शुद्ध होता है और ज्ञान नहीं आता जो बहुधा आदि में आया करता है ॥

३०८--श्रम करना निर्मल पवन लेना और काम करना गर्भ रहने पर अवश्य है जो इनको छोड़ बैठेगी तो जाया उसका कठिन और धीमा होगा निर्धन स्त्रियों का जाया जो सुगम और शीघ्र होता है उसका मुख्य कारण यह ही है कि अपने काम करने में चलाफिरी उनको अधिक करने पड़ती है उनको अपने जाये का शोच कम होता है धनवान् स्त्रियों को पूरी चिंता उसकी होती है जो धनवाली स्त्री भी निर्धन स्त्रियों के समान थोड़ा भोजन करे और काम किये जावे तो उसको भी अपने जाये का फिर इतना भय न हुआ करे ॥

३०९--नवने भार उठाने चटक चलने या चढ़ने से बचना चाहिये दौड़ना घोंढ़े पर चढ़ना और नाचना भी उपाधि करता है उससे बहुधा गर्भपात हो जाता है ॥

३१०--गर्भिणी को आलस सबसे ही बुरा है जो बैठी रहें या सेज पर लेटी रहेंगी वह पुष्ट नहीं रह सकती आप निबल होगी और पेट के बालक को

निबल करैगी श्रमकरने के पीछे जब उसकी वा-
ज्झाहो तो कभी २ दिनमें आरामकरना ठीकहै
परंतु बिनाश्रम लेटे रहनेसे उलटा मन गिरजा-
ताहै और उसको जायेमें ठंडीपीरें बहुत आतीहैं
कामकरने और चलाफिरीसे ही निधन स्त्रीं जा-
येमें सुखपातीहैं और उनको भोजनोंमें कैसाही
दरिद्र कंगाली और दुख रहताहो बालक उनके
गुलाबकेसे फूल रुष्टपुष्ट होतेहैं ॥

३११--इसीसे जानलो कि फुरतीली काम
करता स्त्रीका जाया सुगम और बेगिहोगा और
बालक सुंदरहोंगे आलसकेपीछे दुख व्यथा और
क्लेश लगहुयेहैं जो ये अक्षर कहीं स्त्रियोंके चित्त
पर लिखजावें तो हम जानेंगे कि इस पुस्तकका
लिखना वृथा नहींगया देखो कुछ कामका न
होनाही बड़ारोगहै आलसीकोही भुगतना अधि-
क पड़ताहै--इसका विशेष दृष्टांत गर्भवतीहै कि
जब जाया होताहै और उसके ऊपर बीततीहै तब
वहजानतीहै कि मेरे आलसने मुझकोइतनी व्य-
था भुगतवाई--आलस बड़प्पन का चिह्न, मन
और शरीरकानाश, नियमकी सौतेलीमा, हानि

नहीं तो ऐसे पानीके पीनेसे पेट छूट जावेगा या आम होजावेगी या हुलकी ज्वर आदि और रोग अवश्य होजावेंगे जो मोरी में कोई संधि ऐसी पड़जावे तो उसको खुला कर देंगे और ठीक करादे जो मोरी ऐसीहै कि नहीं खुल सकतीहो तो पानी को ओटकर पिये कि ओटनेसे उसका दोष दूर होजावेगा ॥

जब तब आराम करना भी अवश्य है ॥

३२३--गर्भवती स्त्रीको दिनमें आध २ घंटे करके एक या दो घंटे नित्य लेट लेना चाहिये जिसका गर्भ नीचेको धसक जाताहो या पहिले से गर्भपात होताहो उसको लेटना इतनाअवश्य है जब तक गर्भ रहै उसको न छोड़ै पहिले तो गर्भपातकी रोक होगा और पीछे गर्भभार और डीलके बढ़जाने पर लेटनेसे सहारा मिलैगा ॥

२२४--पिछले दिनोंमें जिसस्त्रीका लेटजाने पर कंठ रुकता जानपड़े वह दिन और रातको सिराहनाहीं ऊंचा रखकर उठीसी लेटै क्योंकि लेटना उसको गुणहित और बाञ्छितहै ॥

३२५--गर्भ रहने पर कुछकाल तक थोड़ा भोजन करना अवश्य है क्योंकि शरीर में उस समय ज्वरांश और दाह रहता है ऐसे में ब्रांडी या जिनूमदिरा न पिये उससे रुधिरदाह अधिक होगा और बालक की बढ़वार मारी पड़ेगी चित्त थोड़ीबारको प्रसन्न हो जावेगा परन्तु फिर पीछे और भी गिर जावेगा पकवान खाना भी उसको हित नहीं-गर्भवती स्त्रीको यह विचारना चाहिये कि उत्तेजक पदार्थ जितना थोड़ा खावेगी वैसाही उसको और उसके बालक को अच्छा है जाया उसका सुगम होगा और बालक पुष्ट ॥

३२६--यह मानना भूल है कि और समयसे गर्भ रहने पर पहिले २ शरीर अधिक आहार चाहता है वह तो कम चाहता है लोग कहते हैं कि गर्भ रहने पर स्त्रीको भलीभांति खाना चाहिये क्यों-कि उसको दोकी पालना करनी पड़ती है परन्तु जब इस बात पर दृष्टि दी जावे कि गर्भ रहते ही रज होना स्त्रीका बंद होजाता है और उस द्वारा निकास नहीं होता और यह भी देखा जावे कि

३४२--जो तेल न पियाजावै तो भेदीगोली (aperient pills) एक या दो सोतेसमय पानीसे लीललेवै ॥

३४३--जो झाड़ा कड़ाहोवै तो अंजीर दाख और सनाहकीचटनी खावै उससेकामहोजावेगा औषधिकोमलहै और स्वादमेंअच्छीमात्रअनुमान एक सुपारी केहो जो अधिक चाहहोतो अधिक ले अट्टमें दो तीनवार बड़े प्रभात लेलियाकरै ॥

३४४-एक चाहका चम्मचभर सहत आहार के संगमें खानाभी पेटको शुद्ध करदेताहै दूधमें कच्चीखाँड़ डालै उससेभीमलशुद्धी होजातीहै ॥

३४५--गर्भवतीस्त्रीको हमफिरभीसमझातेहैं कि ऐसे यत्नसे रहै कि मलउसका न बँधै नहीं तो जाया उसका कठिन और धीमा होगा हित आहार करने से सांग भाजी फलखाने से काम काज करतेरहनेसे तथा चलाफिरी रखनेसे मल नहीं बँधैगा मलशुद्धि को प्रातःकाल उठतही शीतल जलपीना भी हितहै जंगल बंधेजसे समयपर जावै ॥

३४६--बहुतसी स्त्रीं खूटीसी गड़ी एक ठौर बैठी रहतीहैं फिर जो उनको मलशुद्धि न होवे तो इसमें अचंभाही क्याहै--निर्मल पवनलेना चलाफिरी और अपने घर का धंधा करना मल शुद्धिकी परम औषधीहैं भेदी औषधि कैसीही उत्तमदीजावै जब उसका गुणजातारहा तो पीछे से मलफिरभी रुकैगा और दोषअधिक ब्यापैगा कामकाजचलाफिरी निर्मलपवन येप्रकृतिकीरचीं औषधीहैं इनका गुण बहुत ठहरताहै इसीलिये और औषधियों से उनकी अधिक महिमा है ॥

३४७--एक और उत्तम उपाय मलशुद्धिका गुणगुनेपानीकी पिचकारीलेनाहै अर्थात्पावभर जलसे आधसेर जलतक की पिचकारी गुदा में लगावे इसउपायका अधिकबखान आगेहोगा ॥

३४८--जबतक मलशुद्धि अपने आप होती रहे औषधि के पास न जावै औषधि जितनी थोड़ी ले उतनाही अच्छाहै ॥

३४९--बहुधा गर्भवती का मल बँधजाताहै परंतु कभी २ पेटकुट भी जाताहै यह तबहोताहै कि मल पहिलेसे रुकाहोवै प्रकृतिपेट की शुद्धि

आताहै तो अंडीकातेल अट्टमें एकयादोवारलेवे ॥

३६७--जबमस्से दुखदेरहेहों तो आहारभी साधारण पुष्टकरै अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थ न खावै अर्थात् ऐसाभोजन और पान न करै जिससे लोहू न भड़कै मस्से गर्भवतीको बहुधादुःखदेतेहैं और कभी ऐसेबिगड़ बैठतेहैं कि जबतकजाया नहींहोता कोईउपाय उनपर नहीं चलता जाया केपीछे अपनेआप अच्छे होजातेहैं ॥

३६८--रक्त बहनी नाड़ियों के तननेसे पांव सूजजाना--बहुधानाड़ियोंके पसरने और तनने से पांव बहुत सूजजातेहैं ऐसे कि फिरस्त्री चला फिरीसे बैठ रहतीहै रक्तबहनी नाड़ियों को जब गर्भ दबाताहै तब ऐसा होताहै जिन स्त्रियोंके बालक अधिक होतेहैं उनको यह व्यथा बहुत होतीहै ऐसी औरोंकेनहीं जो व्याह अधिक अवस्था परहो या गर्भ बहुत भारीहो और नीचेको धसकै तबभीपांव सूज जातेहैं जो अधिक पीड़ा जानपड़ै तो बैद्यसे उपाय करावै ॥

३६९--जो सूजनभीहो औरटांगपांव ठंढेहों तो डुमटकी पट्टी २ ॥ इंच चौड़ी और ८ गजलंबी

अंगुलियोंसे लेकर घुटनेतक दोनोंटांगोंमें बांधे उससे आराम मिलेगा ॥

३७०--कभी २ पेटके बहुत अधिक बढ़जाने सेभी स्त्रीको कष्ट जान पड़ता है ऐसा कि वह आरामसे चल नहीं सकती यहमोटी और उन स्त्रियों को जिनके संतान अधिक हुईहै बहुत सताताहै और बिशेष कर उनको जिन्होंने अपने पहिले जायोंमें पेटको पट्टीसे ठीक २ नहींबांधा ॥

३७१--जो स्त्री निबलहोतो उसको फलालेन की पट्टी पेटके ऊपर ऐसी बांधनाचाहिये कि उसके दोफेर गुदापर रहें और पट्टी न बहुत ढीली बँधै न बहुतकड़ी ॥

३७२--जब पीरेंआती देखै तो स्त्रीको जंगल होआना चाहिये क्योंकि ऐसेमें कोठके शुद्ध न होनेसे ब्यथा उसको अधिक बढ़ जावैगी और पीरेंभी बहुत आवेंगी परंतु संडास पर बैठकर झाड़ा होनेको बल न करै उससे उलटी बुराई होगी ॥

३७३--गर्भवतीको दांतकी पीड़ाभी बहुधाहोतीहै परंतु ऐसेमें दांत न उखड़ावे उससेगर्भपात

३६०--गर्भरहनेपर कभीरू छातीऐसी सूज जातीहैं और दुखतीहैं कि स्त्री भड़भड़ा जातीहै और उसको जानपड़ता है कि यातो कोई फोड़ा उठनेवालाहै या छातीपकनेवाली है परंतु कुछ भयकरनेकी बात नहींहै सूजन और दुख गर्भके कारणहै धीरेरू अपने आप दूर होजावेंगे और कोई औगुण नहोगा सचतो यहहै कि इससमय छातियोंमें बड़ी उलट पलट होरहीहै वे बढ़तीहैं और उस बड़े कामकेलिये सजि और सम्हल रहीहैं जो जाया होतेही उनको देना पड़ेगा ॥

३६१---उपाय---सांझ और भोर उनपर (You de cologne) मले और फलालैन ऊपरसेलपेटले परंतु फलालैन के नीचे स्तनोंपर नैनसुख कपड़ा रक्खै कि जिस में फलालैन की रगड़ उनपर न लगे नहीं चिनचिनावेंगी लेप के करनेसे कुछ दूधसा पानी कढ़ जावेगा और उससे आराम मिलेगा चोली ढीली पहिरै और उसमें कोई कड़ी वस्तु नहोवे ॥

३६२--आहार ऐसेमें साधारण थोड़ा और पुष्टकरै चावल साबूदाना अरारूट आदिहितहैं

हरी भाजी गुठलीके कुपक और कच्चे फलों से दूर रहना चाहिये ॥

३६३--शरीरको और विशेष कर आंत और पांवको गरम रखना चाहिये जिसस्त्रीको जंगल होतेहोंउसको देहपरफलालैन रखना चाहिये ॥

३६४--गर्भवती स्त्री की मूत्रस्थान में रोग अधिक होतेहैं कभी यहस्थान अशक्त पड़ जाता है और मुतासही नहींलगती और कभी उसका ऐसा कोप होता है कि बार २ पनाले पर जाना पड़ता है और कभी २ पिछिले दिनों में मूत रुकता नहीं चलने नवने खांसने छींकने में जो शरीर पर थोड़ा भी बलपड़ा और मूत अपने आप बाहर आया कभी बिना बल किये ही उसकी बूंदेंनिकस पड़तीहैं और स्त्रीके साधे नहीं सधती ॥

३६५--जोमूत न आताहो तो उसका उपाय थोड़ा चलना फिरना और तीन २ चार २ घंटे पीछे पनालेपर जाना है ॥

३६६--जो मूत न रुकता हो तो कुछ भय न करै यह उपाधि गर्भके कारणहै जायेक पीछे

लिख देना उचित समझा जाता है कि जिससे उसको अपने संकट और उनके उपाय विदित हो जायें और उनको वह पढ़ सीख और मनन रखें नहीं तो उसकी मर्खता का फल पेट के बालक को मृत्यु और स्त्री के शरीर को रोग होगा यह कहना भूल है कि ऐसे सब काम वैद्य के ऊपर छोड़ दे क्योंकि उसको तो तब पृच्छते हैं कि जब हानि पहिले हो रही है सिवाइ इसके अपनी दशा आपको ही ठीक जान पड़ती है इस ज्ञान के न होने से कितने जीव मारे पड़े हैं यह कभी मानने के योग्य नहीं है कि एक दाँवड़ीया कुछ पलों के भीतर वैद्य गर्भिणी का सब वृत्त जान लेगा और उसको गर्भपात के रोक देने का उपाय बतला देगा ॥

४१५—इसको निश्चित जानो कि गर्भपात होने से प्रथम शरीर को निबलई बढ़ती जाती है जाये से इतनी निबलई नहीं होती दूसरे—जहाँ एकवार गर्भगिरा फिर उसका तार बंध जाता है कि होते २ उससे देह टूट जाती है और बालक होने की आशा नहीं रहती जिस स्त्री के पीछे यह रोग लग जावे उसकी बड़ी दुर्गति होती है ॥

४१६--कारण--एकथोड़ासा कारणपाकरभी स्त्रीको बहुधा गर्भपात होजाताहै कारणगर्भपात के येहैं--अधिक चलना, घोड़ेपर चढ़ना, गाड़ीमें बैठकर ऊंचे नीचे गैलामें चलना, बहुत दूरतक रेलगाड़ी में जाना, अधिक श्रमकरना बहुत २ रातिगयेतक बैठारहना, पतिके पास बहुतजाना (मैथुन) गिरपड़ना, मन चित्तपर अतिक्षोभ भय या चिंता का होना, थकवाई, बहुत उचकना धमक धक्का या चपेटका लगना, चढ़ने उतरनेमें सीढ़ी चूकजाना, छतपर से गिरपड़ना, बोझउठाना, तीव्र भेदी औषधिलेना, पारा (केलोमिल) की भस्म खाना, मल का अधिक रुकजाना, निबल शरीर, क्षईरोग, अधिक बिहार, नाचना अबेरा सेना, कड़ापेट बांधना अर्थात् कोईवस्तु या कर्म जिससे चित्त या शरीरको अधिकक्लेश पहुंचे ॥

४१७--रेलगाड़ीमें अधिक दूरतक जानेसे निःसंदेह गर्भपात होजाताहै स्त्रीको बालकके फड़क उठनेसे पहिले रेलगाड़ीमें बहुत लंबा न जाना चाहिये और बालक उत्पन्न होनेके जब

४३२-जिसस्त्रीका गर्भ गिन्जाताहै उसको गर्भ रहनेसे पहिले अपने शरीरको पुष्ट और बलवान् करना चाहिये उसकी विधियह है कि कुल महीनों पतिसे अलग रहे कहीं नीशोगस्थान में जाकर रहे परंतु बहुत भीर भार में न रहे ॥

४३३--सवेरीसावै-पवनीक घरमें रहे-आहार हलका और पुष्टकरै थोड़ा श्रमकरै और उसके बीच २ में सस्ताती जावै--ठंडे जल से नित न्हावै जाड़े में तो पानीको गुनगुना करले फिर उसकी गरमी घटाते २ ठंडे पानीसे न्हा ने लगे--गर्भ रहने पर नित दिनमें अधिक लेटीर है चित्तको शांति रखवै--साधारण आहार करै मदिरा पान न करे सवेरी और पतिसे न्यारी सोवै--भेदी औपधि जहां तक बनै न खावै--और जो उसके बिना लिये न बनै तो कोमल औपधिलेवै--जैसे अंडीका तेल या अंजीर दाख और सनाइकी गोली और ये भी प्रयोजन मात्र ले क्योंकि बहुत जंगल जानेसे भी गर्भपात होजाता है ॥

४३४--थोड़ासा नित चलना फिरना भी उचित है अधिक न चलै समुद्रके तीर रहना भी

हित है परंतु उसमें नहावे नहीं न जहाज पर बैठे ॥

४३५--जिस महीने में स्त्री को पहिले गर्भपात हो चुका हो उस महीने में अधिक साधन से रहे क्योंकि गर्भपात बहुधा उसी समय पर होगा उन दिनों में अधिक लेटोर है मन को शांति रखै नाचरंग रतिजगा आदि में न जावै रहने और सोने के घर को पवनी करवै मल पेट में न रुकने दे आहार साधारण करै और जो गर्भपात का तनकभी कोई बिह्न देखै जैसे करिहांव चूतर और तलपेट में पीर या लोहू की झलक आना तो तुरत वैद्य को बुलावे क्योंकि इतने पहिले वैद्य इस आपदा के टाल देने का यतन कर सका है ॥

झूठी जनने की पीरों का आना ॥

४३६--पहिलोठी की स्त्री को कभी २ झूठी पीरें आती हैं रात को बहुधा उठती हैं परंतु ये पेट की गड़बड़ से होती हैं उनमें पेट पीठ और करिहांव में पीड़ा जान पड़ती है और कभी २ चूतर और जांघों में भी--अभी यह अंग पिराता है फिर वह पिराने लगा उनका कोई समय नहीं बिंध रहा कभी २ उनमें दारुण व्यथा होती है कभी थोड़ी परंतु पीर न

२२४

भाष्यहित ।

रजहने की पिछनीतारीय	आगेकीपारी रम तारीयके लग लग आदिगा	रजहने की पिछनीतारीय	आगेकीपारी रम तारीयके लग लग आदिगा
२३	३	१६	२६
२४	४	१७	२७
२५	५	१८	२८
२६	६	१९	२९
२७	७	२०	३०
२८	८	२१	३१
२९	९	२२	३२
३०	१०	२३	३३
३१	११	२४	३४
३२	१२	२५	३५
३३	१३	२६	३६
३४	१४	२७	३७
३५	१५	२८	३८
३६	१६	२९	३९
३७	१७	३०	४०
३८	१८	३१	४१
३९	१९	३२	४२
४०	२०	३३	४३
४१	२१	३४	४४
४२	२२	३५	४५
४३	२३	३६	४६
४४	२४	३७	४७
४५	२५	३८	४८
४६	२६	३९	४९
४७	२७	४०	५०
४८	२८	४१	५१
४९	२९	४२	५२
५०	३०	४३	५३
५१	३१	४४	५४
५२	३२	४५	५५
५३	३३	४६	५६
५४	३४	४७	५७
५५	३५	४८	५८

जून

जुलाई

रजहने की पिछलीतारीख	जायेकीपीरैइस तारीखकेलगबग आवेगी	रजहने की पिछलीतारीख	जायेकीपीरैइस तारीखकेलगबग आवेगी
१०	१६	३	१३
११	२०	४	१४
१२	२१	५	१५
१३	२२	६	१६
१४	२३	७	१७
१५	२४	८	१८
१६	२५	९	१९
१७	२६	१०	२०
१८	२७	११	२१
१९	२८	१२	२२
२०	२९	१३	२३
२१	३०	१४	२४
२२	मई १	१५	२५
२३	२	१६	२६
२४	३	१७	२७
२५	४	१८	२८
२६	५	१९	२९
२७	६	२०	३०
२८	७	२१	३१
२९	८	२२	जून १
३०	९	२३	२
३१	१०	२४	३
अगस्त १	११	२५	४
२	१२	२६	५

कल और बनावट है जो उनका कहना होगया तो वे उसीको गांठि बांधरखती हैं जो नहुआ तो उसकी चर्चा नहीं करती ॥

चौकसी करनेवाली दाई या औसखी

४५३--चौकसी के लिये जो स्त्री रक्खीजावे उसको बहुत देखभाल कर रक्खे चौकसी पर अच्छीस्त्री के रखने से मां और बालक दोनों की भलाई है ॥

४५४--चौकसीपर अच्छीस्त्री वहहीहोगी जो अपने कामको सीखेगी बिना सीखे यह काम कैसे आसता है जो स्त्री गाइबजाइ न जानै उससे जैसे गानेबजानेको कहना है उसीरीति अजानस्त्रीको चौकसीपर रखना है जैसे वह मूर्खता है उसीरीति यह भी मूर्खता है ॥

४५५--चौकसीको जो स्त्री रक्खे वह अवस्थामें मझोलहोवै जो थोड़ी अवस्थाकी होगी वह वे समझ और दांत निपोंड़ी होगी अधिक अवस्था की होगी वह बहिरी बुद्धिहीन होगी और यह काम देना उसको भारी होगा स्वभावकी धीरी हो भड़ भड़ियान हो तहां भलीदयालू प्रसन्नमन सुशील

दृढ़ और हँसमुखहोकोई२ तो स्वभावसेही ऐसी होतीहैं मानो इसीकामकोगढ़ीगईहैं कोई हलके पांव मीठाबोलनेवाली मुसक्याते मुखऔर हाथ की सधीहोतीहैं कोईजच्चाको भोजनही अच्छा बनाजानतीहैंजिसमेंयेसबगुणहोंवहतोअमोलहै

४५६--किसी२ की यहही बानिहोतीहै कि समय बे समय वह कुछ न कुछजच्चाको खिलाती ही रहतीहै यहनहीं देखती कि भूख उसकोहै या नहीं यह मूर्खताहै भोगमें या रोगमें बिनाभूख भोजन कराना अच्छानहीं उससे बलनहींआता उलटी निबलई होतीहैऔर पेट और दूधमेंगड़-बड़-सोतेसे जगाकर जच्चाकोभोजन न करावै ॥

४५७--चौकसी परस्त्री बतोल कहानीकहने वाली कुरबुरानेवाली और खिझानेवाली न हो उसने जायादेखा और भुगताहो करकस न हो बालकोंपर लाड़करने वालीहो और अपनीदौड़ धूप और श्रमकरने को रातिदिन कभी जी न छिपातीहो हलकी नींदसोतीहो घनीनींद वाली या बहुतठोरनेवाली अच्छीनहीं जच्चाकीनींदमें बिघ्न न पड़नेदे और उसके और उसकेबालकके तथा

आजातीहै और थोड़ी २ बार में होने लगतीहै परंतु यहांसेही बढ़चलतीहै ॥

४७७--इससमय बहुधा देहमें कंपन होने लगताहै ऐसा कि दांती बजने लगतीहै इसमें कुछ बुराईनहीं यहजतलाताहैकि स्त्रीकोउत्साह बढ़ रहाहै और काम उसका होताजाताहै ॥

४७८--यद्यपि स्त्री कांपती और थरथरातीहै ऐसी कि कभी २ बिछोना उसकेनोचेका हलता झुलताहै परंतु शरीर उसका ठंडा नहींहोता कांपतीहै और ठंड उसको व्यापतीहै परंतु देह उसकी नामकोभी ठंडीनहीं होती गरमरहतीहै और रोमा से पसीजतीहै ॥

४७९--गरम २ चाह या गरम दलिया दे नाहीकंपनका उत्तम उपायहै एकया दो कम्बल उसको ऊढ़ादे जिसमें पवन शरीरको न लगे जोही उसको गरमी या भरकलगती जावेवैसेही कम्बल उतारतीजावे देहको बहुतगरम कर देने से निबलई होतीहै और पीरें बढ़जातीहै ॥

४८०--पीरोंकेहोतेही स्त्रीको बहुधा उबकाई आतीहै और जबतक पीरें आती रहतीहै उब-

काईभी बनी रहतीहैं उलटीभी होजातीहैं और पेटमें कुछनहीं रहता ॥

४८१--यह चिह्न भलाहै इससे जायेका सुगम और सीधा होना निश्चय होताहै परंतु इसमेंचित्त अधिक बिगड़ता है ॥

४८२--इससे भलाई यह होतीहै कि जो अंग जननेमें काम आतेहैं वे कोमल औरढीले पड़ जाते हैं और जाना जाताहै कि कामठीक होरहाहै ॥

४८३--ऐसे में पेटको औषधि आदि देकर छेड़ें नहीं पीरों के बंद होतेही उबकाई दूरहो जावेगी ॥

४८४--स्त्रीको चाहिये कि किसीके कहनेसे पीरोंमें बालकके बाहर आनेको ऊपरसे बल न देवै संगसहेली बहुधा उसको यहही सीखदेती हैं इससे पीरोंमें उताव्रल होनेकी ठौर उलटी ढीलहोगी ॥

४८५--पीरोंमेंस्त्री बिछौनेपरही न लेटीरहै बलै फिरै याबैठजावेहां जब इच्छाहोवे तबजा लेटै ॥

४८६--कुक्काल पीके पीरोंका ढंग बदल

वश्य नहीं है कि जायेकी आदिमें पीड़ा होवेही यद्यपि बहुधा ऐसाही होता है परंतु ऐसाभी देखा है कि बालकहोनेमें पीड़ाहुईही नहीं ॥

५०१--साधारण जायेकी पीरोंकी तीनटेक हैं पहिली--चेतानेवाली ठेक जिसमें गर्भ धसक आता है और बालकदेख पड़ती है, दूसरी--पसरने की ठेक जिसमें पीरकी दरांती चलती है गर्भका मुख धीरे-रेखुलकर या पसरकर इतना फैलजाता है कि बालक या शिर उसमें होकर कढ़ावे, यहांसेही तीसरी अर्थात् पिछिली ठेक लगती है जिसमें गर्भके नीचे झूम आनेकी व्यथा होती है और बालक बाहर आता है ॥

५०२--अब चेतानेवाली ठेकमें जो तीनों ठेकोंमें सबसे अधिक ठहरती है स्त्रीका कोठेमें बैठा रहना अवश्य नहीं और न उचित है घरका काम करना चलना फिरना उसको अच्छा होगा ॥

५०३--दूसरी ठेकमें कोठासे बाहर न आवे परंतु वहां लेटी न रहे उसमेंभी चलै फिरै और जब पीर हो तो लैट भी जावे फिर उठवै ॥

५०४--पहिली और दूसरी ठेकमें पीरोंके आ-

नेमें ऊपरसे बल न करै जैसा बहुधामूर्ख दाई बत-
लातीहैं देहका जब इसरीति बलघट जावैगा तो
बालकहोनेमें उलटी अबेरहोगी सिवाइ इसके
जबकि गर्भकामुख पसरताजाताहै तोऊपरसे बल
करनेमें कुछलाभ न होगा अभी गर्भका मुख तो
पूरा२ खुलाहीनहीं फिर बालक कैसेहो पड़ेगा
जो ऐसे बालक कहीं आभी सक्ता तो अंतइसका
बहुतही बुराहोता गर्भफटजाता इसलिये स्त्रीको
ऐसेसाहससे दूररहनाचाहिये हां तीसरी ठेकमें
थोड़ाही बलकरनेसे बालक बाहर आजावैगा ॥

५०५--तीसरी ठेकमें स्त्रीलेटीरहै गर्भझूमने
का कष्टही संकेतहै कि अब वहऊपरसे बलकरै॥

५०६-पिछिली ठेकमें जोपीड़ा अधिकहो और
स्त्रीकामनचाहै तोकीकमारै उससे उसकोसहारा
मिलैगा जो कोई कीकनेको बरजे तो न मानै ॥

५०७--पिछिली ठेकमें भी जबतक ठीक२
पीड़ा न हो ऊपरसे बल न करै ऐसाकरेगी तो
उसको हानिहोगी ऊपरसे बलकरनेमें युक्तियह
है कि स्वास रोककर बलऐसाकरै जैसा जंगल
जानेमें करतीहो ॥

और गरमजलमें बालकको गोतादेवें इसपरभी जो स्वासन आवे तो पानीमेंसे निकालले क्योंकि पानी में अधिक रखना अच्छा नहीं बहुधा इन युक्तियोंसे कामवनजावेंगा जो कदाचित् न बने- तो डाक्टर हाल साहबका बतलाया हुआ उपाय करे अर्थात् "बालक को शिरके बल औंधा लेटा देवें और साधकर उसकी सब देहको इधरसे उधर और उधरसे इधर बारबार इतना बेगि लोटै फेरै कि एकमिनट में १५ बार लोट पलट होजावें ॥

५३०--दूसरीयुक्ति रुकेस्वास के चलानेकी अपनी स्वाससे बालककी स्वास चलानाहै दाईं अपने बाहेंहाथसे बालककी नाक बंदकरै ऐसी कि नकुनों में होकर भीतर पवन न जानेपावै फिर अपना मुख बालकके मुखसे लगाकर उसमें फूंक मारै उससे फेफड़े (स्वासस्थान) फूल आवेंगे जोहीफेफड़े भीतरफूलें सोही दाहेंहाथसे छाती दबाकर पवन को काढ़दे यह स्वाभाविक स्वासके आनेजानेकी नकल करनाहै कुछमिनट तक बारबार ऐसाही करै अर्थात् एकमिनट में

१५ बारकरै बहुधा श्रमकरनेवालेका श्रम सकल होगा उसांसका हड़बड़ाहट सुनाई पड़ेगा और प्राण आजानेकी यहही अगुआनीहै ॥

५३१--जबतक स्वांस न चलने लगे और नारमें नाड़ीकी धड़क होतीहो--तबतक नारको न बाँधें जो स्वांस आने और बालक के रोनेसे पहिले नार बाँधदोगे तो बालक के चेतने का भरोसा बहुत थोड़ाहै ॥

५३२--जबतक नार अलग नहींकिया और उसमें धड़क बनीहै तो माकी स्वांसके सहारेका बालकको गुण पहुंचसक्ताहै ॥

५३३--जो होठोंसे चूतर खींचने तथा ऊपर लिखीं दोनों युक्तियोंसे काम न हो तो बालकको सुहाते २ गरम जलमें गलेतक बिठादे जो पीरें ठंडी और कठिन आईहोवें तो गरमजल पहिले से कररक्खै ॥

५३४--बालकनिर्जीव जन्मा वह होताहै जो पूरेदिनों से दो महीने के लगभग पहिले हो-जाताहै ॥

५३५--अब विचार करना चाहिये कि नि-

उससे जच्चाकी कुशलपूछी परंतु कोठे के भीतर बतजाओ बहुतदेखाहैं कि ऐसेमें आगम देने से बढ़कर जच्चाकी कोईउत्तम औषधि नहींहै ॥

५५५--सोनेसे पहिले जो थोड़ीभीमूतानहो तो उससे निबटकर सोना चाहिए इसमें अधिक आराम मिलेगा और नींदअच्छी आवेगी ॥

५५६--जो जायेकैहोतंहो वहांही खीसूतले-यैतो औरभी अच्छाहै जायेकैपीछे खड़ाबैठजाना अच्छानहीं उसमें लोहू उबय पड़नेका डरहै ॥

५५७--जो मूतन आताहो तो उसकोछिपावे नहीं तुरतकहदे कि जिससे उसका उपाय कियाजावै ऐसी लज्जा कामकी नहीं क्योंकि जिसकोकठोर और ठंडीपारें आतीहैं बहुधा उसका मूतरुक जाता है ऐसेमें बिना उपायकिये मूत नहींआता ॥

५५८--दोचारवार करनेसे १२ या १५ घंटे केभीतर जो मूतन आवैतो यहयुक्ति करनाचहिये कि मूत्रपात्रको अच्छा गरमकर उसकी कोरपर फलालेन लपेट दे जच्चाको घुटना कर बिछौना परबिठादे दाईं उसको ऊपरसे साधेरहै उसके

कंधोंपर कोई ऊनी भारी कपड़ा डाल दे घुटनों के बीचमें उसपात्र को लगाकर मुत्ती करावें यह युक्ति ऐसी है कि उससे मुत्ती होजावेंगी ॥

५५६--जो इससेभी मुत्तीनहो और २४ घंटे बीतिजावें तो बैद्यसे उपायकरावें अबबिना सलाई डालनेके कामनहोगा पर इसमें कोईलज्जा या हानि स्त्रीकी नहीं है ॥

५६०--जो कठिनपीरोंके आनेमें स्त्रीको बार२ पनालेपर जानापड़ाहै तो सलाई डालनेकी आवश्यकता न होगी इसकाभी चेत राखें ॥

आतें (गुदा) ॥

५६१--जायेके पीछे बहुधा मल रुकजाताहै और प्रकृतिने यहरोक शोचकर रक्खीहै कि उससे आसपासके अंगोंको आराम मिलताहै विशेषकर गर्भस्थानको इससे उसको छेड़नाअच्छा नहीं उनसे तीनदिनतक न बोलै कभी तीनदिन पूरेनहीं होनेपाते और झाड़ा वे औषधिही या गरम२ कहुआ(coffee)के पीनेसेहोजाताहै यह सबसेअच्छा क्योंकि औषधिलेनेसे बिनाऔषधि लिये झाड़ाहोना अच्छाहै जो गरम कहुआ लेने

पुष्ट दी जावे आहार सबकेलिये एक भांतिका नियत नहीं होसक्ता जन्माकी प्रकृति और बल के अनुसार देना चाहिये साधारण बुद्धि और सहज विचार से भोजन करें अर्थात् साधारण बुद्धिसे देखें कि जन्माकी प्रकृतिको क्या सहेंगा और विचार इसका रखें कि जो सहें वह दियाजावे ॥

पान ॥

५७७--दलियामें दूधकादेनाअच्छाहै उससे दूध स्त्रीका अच्छा होगा ॥

५७८--मदिरा आदि जबतकवैद्य न बतावै कभी न देवै ॥

५७९--गरमीऋतुमें प्यासबुझानेको ठंडीकरके चाहदेना अच्छा होगा उसमें मीठा थोड़ा डालें और मलाई दूधकी अधिक टटका दूधभीहितहै ॥

५८०--जोमलशुद्धी न होवेतो चाहकी ठौर कहुआ(Coffee)चाहकी रीतिसे पिलावे उससे मलशुद्धी होजावैगी और भेदी औषधि न खाने पड़ेगी कहुआ को बड़े तरके लेवै और उसको पान नसमझै औषधि जानै ॥

५८१--एक अट्टके पीछे दूध पानी की लस्सी गरमी ऋतु में लेना गुणदायक होगा परंतु आधा दूध और आधा पानी हो पानी के मेल से दूध मल को न बांधेगा सिवाइ इसके अकेला दूध पचने में भारी होगा ॥

५८२--अकेले दूध पीने से मल की रोक होती है पानी को समान मिला लेने से उसका भारी पन मारा जाता है और मल शुद्ध होती रहती है ग्रंथकार भली परीक्षा कर चुकें कि पानी की ठीक मात्रा उत्तम भेदी औषधिका गुण रखती है और पानी के मिला देने में दूध में भारी पन न रहेगा ॥

स्थान का बदलना ॥

• ५८३--ऋतु और जन्मा के देह के अनुसार उसका स्थान बदलना उचित होगा जो दूसरा स्थान निकट हो तो १४ दिन पीछे बदल दे या ऐसा करे कि दिन में दूसरे कोठा या तिवारे में जन्मा को ले जावे और उसके कोठे के किवाड़ खोल दे कपड़े उसके सुखा दे और उनको पवन दे और रात को उसको फिर उसी कोठे में ले आवे--२१ दिन के पीछे स्त्री बाहर आ सकती है

गतिहोगी कि उससे या तो आगेको बांजहोजावे
 गी और जो यह न हुआ तो गर्भ उसका रहजा-
 वेगा और बिना दूधपिलाये अधिक संतानहोने
 से जो हानि होतीहै यह न कहीही अच्छीहै देह
 कुछ कालतक बना भी रहे परंतु अंतमें बिगड़ेगा
 रोग खड़ेहोंगे--बुढ़ापा वेगि आवेगा और अकाल
 मौतहोगी बड़ी कठोरता और पापकी बातहै
 कि समर्थ होकर मा अपने बालकको दूध न
 पिलावे यह तो अजान जंगली पशु भी नहीं
 करते वैसे व कैसेही दुष्ट और नीचहों समुद्रके बड़े
 २ घोर जीव भी अपने बच्चोंको दूध पिलातेहैं
 कोई २ पुरानी दाई यह कहतीहैं कि बालकको
 कुछ दूधपिलाओ और कुछ ऊपरी आहारदो
 परंतु यह भूलहै चार पांच महीनेतक सिवाइमा
 के दूधके और कुछ बालकको देनाही न चाहिये
 इसकेपीछे जो माका दूध पूरा न होवे तो और
 बस्तु देनी चाहिये इसलिये सोचो--माकी और
 बालककी नीरोगता और मनुष्य योनिका सुख
 डांडपर रक्खाहै जो निश्चयकरो ठीक सोचवि-
 चारकर करना ॥

स्तन ॥

५६३--जायेके श्रमसे चेतकर अर्थात् उससे चार या छःघंटेके पीछे स्त्रीको अपने स्तनों को सम्हालना चाहिये विशेषकर पहिलोठीमें ॥

५६४--पहिलोठी में तीसरे दिनतक दूध बहुतथोड़ा होताहै परंतु बहुधा तीसरेदिन और उसके पीछे दो तीन दिनतक सूजन कड़ापन फुलाव और पीड़ा छाती में होती है इसलिये पहिलोठी में सावधानी और चेत अधिक रखना चाहिये ॥

५६५--ऐसेमें ज्वरांश भी जान पड़ताहै और कभी २ अधिक बढ़आताहै परन्तु बहुधा २४घंटे से ४८ घंटे तकही रहता है जो कोई और विघ्न बीचमें न होजावे--उसकी तीन अवस्था होतीहैं पहिले ठण्ठ बीचमें गरमी और अन्तमें पसीना मस्तकमें तथा कुर्चोंमें और तलपेटमें पीड़ाहोती है और दूधके होआतेही जाता रहताहै अबजो ऐसेमें चौकसी और ठीक २ सम्हाल न कीजावे-गी तो छाती पकजावैंगी ॥

५६६--जो छातीमें दूध होवै (और उसका

मिलजाना या उसका निश्चय करलेना बड़ा कठिन है ॥

६१२--मा और धाड़की अवस्था-अवजोयाउ का दूध माके दूध से दो चार अंश पहिले का है ना जव बालक उसको पियेगा मल उसका बंधजायेगा और अपनी माका दूध पियेगा जो उसीके लिये रचा गया है तो मल शुद्धी उससे ठीक २ होती रहेगी--दूध का गुन बालककी अवस्था देहस्वभाव और उसकी बढ़वारके संग उसीके अनुकूल बढ़लता जाता है इसीलिये माताके दूधकी महिमा अधिक है ॥

६१३--जो माता विचारसे नहीं रहती उसके बालकको रोग उठ आते हैं विशेषकर त्वचाके--सूजन हो आती है और इनका उपाय करना कठिन हो जाता है और धाड़पुष्ट भोजन भले ही करे परंतु आहार साधारण हो तो उसका दूध शुद्ध और पूरकस होता है ॥

६१४--हमारे अर्थका अनर्थ मतकरना--यह हमनहीं कहते कि वातर पर किंतकरै--अनेक प्रकारका आहार (मांस आदि और धरतीमें उ-

पंजेपदार्थ) करै--घी दूध कंदमूल फल लोटफेर करखावै परंतु जो देखै कि मुझको या मेरेबालकको नहीं सहता उसको न खावै ॥

६१५--दूध पिलानेवाली माको प्यास अधिक लगती है पर ऐसेमें अंगूरीआदि मदिरा न पिए उससे प्यास न बुझैगी यह तो आगमें घी डालना है उत्तमपान उसको जल है या जल और दूधकी लस्सी या कालीचाह ठंडी हो या गरम कालीचाह ठंडी करके पीनेसे प्यास बुझ जाती है ॥

६१६--जो दूध पिलानेवाली माका चित्त गिरता हो तब भी मदिरा न पिए उसका गुण थोड़ी बार रहता है कुक्षु चलना फिरना थोड़ी चाह लेना किसी सहेलीसे बातें करना यह ही उसकी उत्तम औषधि है अच्छा पुष्ट भोजन करै जैसे दूध चावल खीर आदि ॥

६१७--दूध पिलाने के दिनोंमें चलाफिरी जितनी की जावै थोड़ी है--माता बालक दोनों को हित है जब तक निर्मल पवन न लेगी दूध उसकी उत्तमतान होगी जिससे माके देहको गुण होगा उससे बालकको भी होगा--जो माघरमें ही बैठी रहती है

रहतेहैं हे अघाईहुई धनवालों आलसी सुंदरियों यह रहनि छोड़ा नहीं उसके फलभोगों कंगालों के नीरोग छोटेमाटे गुलाम कैसेकुल हममनुष्य बालक होनेदो और अपने धनवालोंके रोगी सुखदे पीले डरावने स्त्री पुरुषदेस्त्री जो बहुधा बेचकेही आधीन रहतेहैं और संसारमें रहनेके अपनेदिन काटनेहैं उद्यम जैसे प्रकृतिका बेचहे और मनुष्य को सुखभोगके लिये अवश्यहै वैसेही ठलवाई दुखकी माताहै ॥

६३१--इसलिये पूरा उद्यम रखना चाहिये चाहै चलाकिरीकी द्वाराहो या घरके धंधमें क्यों-कि परमेश्वर रूप भेषका आदर करनेवाला नहीं है उसकी आज्ञाहै कि उद्यम स्त्री पुरुषके बांटपड़ाहै ! कैसे मंगलकी बातहै कि उद्यम बश बेबश करनाही पड़ताहै जो न करें तो उसके दंडमें हम को सुख और नीरोगता छोड़ने पड़तेहैं क्योंकि मनुष्य जातिके पीछे जो २ रोग और दुख लगेंहैं उन सबका बड़ा उपाय उद्यम है ॥

६३२--जो माता बेचेत आलसी बनकर नित आरामसे पड़ी और बैठी रहतीहै वह अपने बा-

लकको दूध पिलानेमें अधम और अभागीहोगी
मूर्खारोगी वह आतुर वह अजीर्णरोगी वहलटी
वह और मनगिरी वह रहैगी--दूध थोड़ाहोगा
और सो भी आँगुनी बालक उसका बौनापीला
रोगीहोगा और बेसमय चितापर पहुंचैगा इसी
लिये कामकाज निमल पवनकालेना चलाफिरी
दूध पिलानेवाली माको अवश्यहै जो पुष्ट और
चंगी रहना चाहैगी तो यह करनाही पड़ेगा“
बिधाता ने उद्यम को अवश्य जानकर रचा है
लेकिन उसको धर्म ठहराया है और बर्ताव ने
उसको आनंद माना है,, ॥

दूधपिलाने में रजस्वला होना ॥

६३३--जो दूध पिलानेके दिनोंमें स्त्री रज-
स्वलाहो तो पतिके पास न जावै नहीं तो ऐसेमें
फिर गर्भ रहजावैगा और बालकको जितनेदिन
दूध मिलना चाहिये न मिलैगा और ऊपरी
आहार उसको सबेरा देनापड़ेगा इसके सिवां-
इ बेगि २ बालक जनने से उसका शरीर भी
टूटजावैगा ॥

६३४--किसी २ की समझ यहहै कि जोमा

६४८--नीरांग पुष्ट स्त्री जिसके कुच और स्तन भरे पूरे उठें उसकी छाती नहीं पकती-- निबल स्त्रियोंको यह पीड़ा होतीहै जिनके कुच और स्तन पूरे नहींभरे कारण इसका यहही है कि कुषारपनने वे सुखभोगमें रहहिं वे चंग उ- नके सबलनहीं पड़नेपाये अगिया कड़ी कसने र- स्तनोंकी बहवार मारीगई और वे छातीमें भी- तर घुसगये देखो ऐसी २ मुख्यताओंसे शरीरको मत बिगाड़ो बहुतसे बालक अपनी माका पुष्ट- कर्ता दूध न पानेसे और धाड़के ऊपर छोड़ादिये जानेसे मर २ गयेहैं ॥

६४९--पहिलोटीमें और उसके पहिले म- हीनोंमें बहुधा छाती पकजातीहै इस व्याधिसे पहिलेसेही बचना चाहिये दूध पिलानेमें छाती को उधाड़ न दे जहांतक होसके छातीको गरम रखवै दूसरा कारण छाती बियमजानेका पलंग पर बैठकर दूध पिलानाहै वहां लेंटकर दूधपि- लावै बालकका पहिलेसे जैसा ढवडालोगी वै- साही पड़जावेगा इसलिये अच्छा ढव डालना चाहिये ॥

६५०--स्तनके दुखनेसे भी छाती पकजाती है क्योंकि पीरकी मारी बालकको लगानेसे वह डरतीहै अपने अच्छेही स्तनसे दूध पिलाती है सूजे स्तनमें दूध भरजाताहै और जब उसको निकास नहींमिलता तो उससे सूजन बढ़जाती है और पीब पड़जाताहै ॥

६५१--स्तनके पूरे न उठनेसे भी छातीपक जातीहै क्योंकि पूरा ऊंचा न होनेके कारण बालकके मुंहमें नहींआता जिस स्त्रीका स्तन बालपनसे अति बिगड़गया है वह अपने बालक को आप दूध न पिलासकैगी बालक दूध पिया चाहता है वह उसको मिलता नहीं भीतर दूध हैही बस वह जकड़कर रहजाताहै उसीसे पीड़ा होआती है और छाती पकजातीहै और बालक को ऊपरी आहारदेना पड़ताहै ॥

६५२--छाती पकजानेका कारण बहुधा यहही होताहै कि जब बालकको स्तनसे लगाया तो वह दूध ढूँढ़ताहै और स्तनमें उस समय या तो थोड़ादूधहै और बालक अधिक पिया चाहता है या दूधहैही नहीं बिनाहोने दूधके जब बालक

रोग होजानेका डरहै और माको अंधी बहिरी होजाने का जिन देशों में चौदह या अठारह महीने तक मा बालक को दूध पिलातीहैं वहां अंधी औरबहिरी अधिकहैं उतनी उन देशोंमें न पाओगे जहां तो या दस महीने तकही दूध पिलाया जाताहै ॥

६६३--समय उपरी आहार देनेका--उसका नियत करना बालक के बल और मा की शरीर दशापरहै परंतु सबमिलाकर नौमहीनेका परता अच्छा बैठताहै जो मा निर्वल हो तो छठे महीने सेही उपरी आहार देनापड़ेगा और जोबालक निर्वल हांगा या उसके कोई रोग हां तो बारह महीनेतक दूध पिलाना हांगा परंतु वर्षदिन के पीछे दूधपिलानेसे लाभकी ठोर बालकको हानि होगी और माका शरीर टूटैगा ॥

६६४--जो वर्षदिनके पीछेभी दूध पिलाया जावै तो बालक बहुधा पीला फफ्फ.सरोगी और गांठिजोड़का निर्वल हांजाताहै और मा आतुर लदी और मूर्च्छा रोगिन हांजातीहै ॥

६६५--वर्षदिनके पीछे दूधपिलानेसे संभव है कि बालक के घुंटे और टांगें झुकजावें पिंडलीं बल न पकड़ें छाती सिमटीरहें निदान उससे देहकाडोल कुडोल और छोटाहोजाताहै ॥

६६६--ऊपरी आहार देनेकी क्रिया, मा ऊपरी आहार धीरे २ देवै दूधअपना थोड़ा २ पिलातीजावै और ऊपरीआहार दिन २ बढ़ाती जावै फिर एकबार रातिको अपनादूध पिलाने लगे और अंतमेंछुड़ादे या कुछदिनोंको बालक से अलगहोजावै टटकादूध लेकर उसको गरम करले जिससे खटा न जावै और माके दूधकी ठोर उसको दियाकरै रातिको बालकको अपने पास न सुलावै किसीदूसरी घरकीस्त्री या और ऊपरी स्त्री जिसपर भरोसाहो उसको सोंपदे हां छोटी अजान कन्या के ऊपर बालक को न छोड़बैठे ॥

६६७--जो बालकको मा अलग न करसकै और अपने पासही उसको रखना पड़ै तो एलुआके चूरन में पानीडाल और उसको एक मेक करके गाढ़ा २ अपने स्तनपर लगाले और तब

